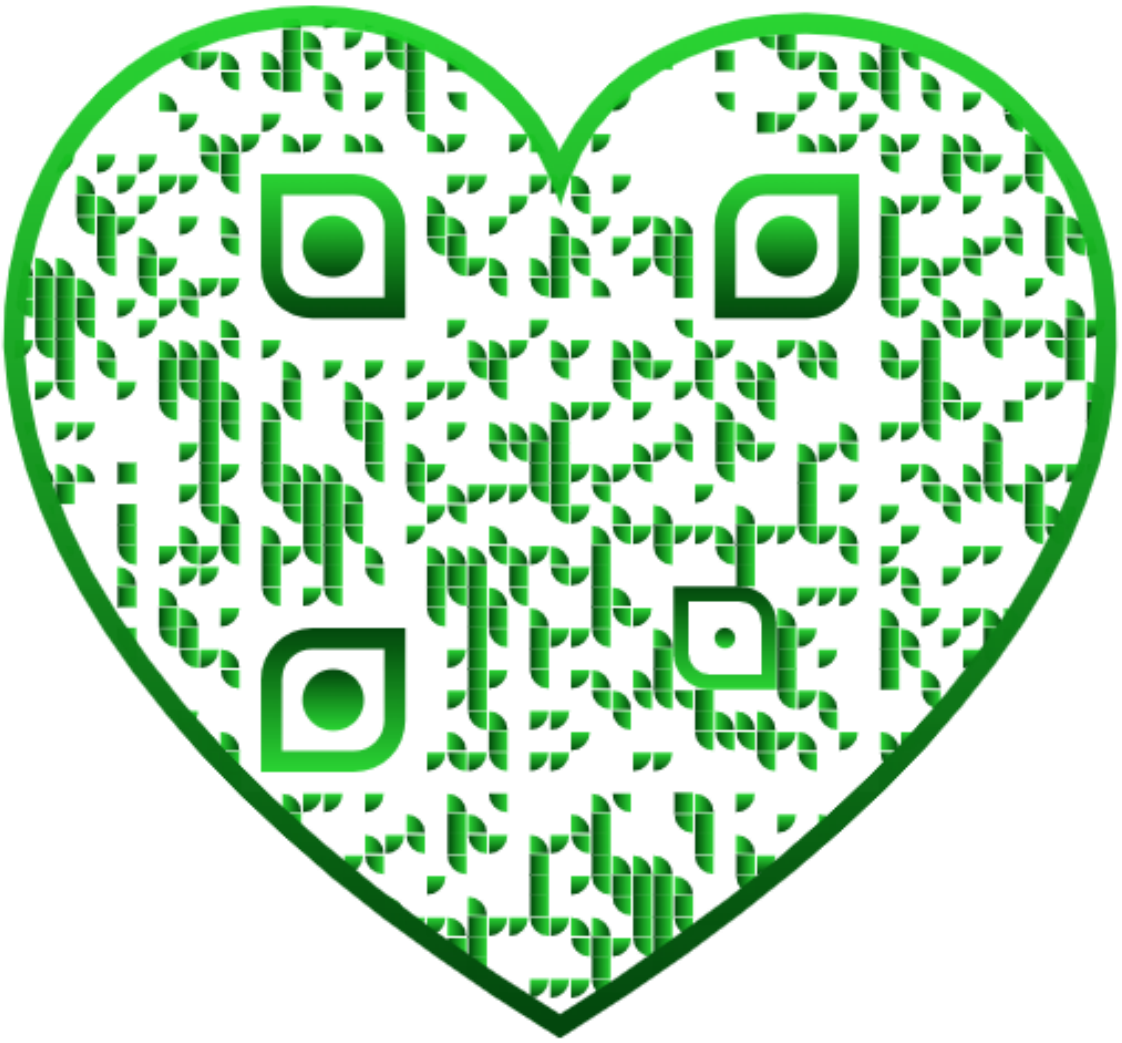
Osez...

la sodomie



dans la même collection

Osez tout savoir sur la fellation, Dino
Osez l'échangisme, Hélène Barbe
Osez faire l'amour partout sauf dans un lit, Marc Dannam
Osez les jeux érotiques, Dominique Saint-Lambert
Osez le sexe sur Internet, Thomas Perrin
Osez tout savoir sur le SM, Gala Fur
(Pour vous les filles) Osez les conseils d'un gay pour faire l'amour à un homme, Érik Rémès
Osez la fessée, Italo Baccardi
Osez vivre nu, Marc Dannam
Osez le sexe selon les astres, Brigitte Lahaie
Osez le bondage, Axterdam
Osez tourner votre film X, Ovidie
Osez préparer votre corps à l'amour, Italo Baccardi
Osez faire l'amour à 2, 3, 4, Marc Dannam
Osez les nouveaux jeux érotiques, Velvet et Dominique Saint-Lambert
Osez découvrir le point G, Ovidie
Osez la bisexualité, Pierre des Esseintes
Osez le Kama Sutra, Marc Dannam et Axterdam
Osez la chasse à l'homme, Jane Hunt
Osez réussir votre nuit de noces, Marc Dannam

www.myspace.com/coralietrinhthi

Illustration de couverture : Arthur de Pins
Conception graphique : Carole Peclers, Monique Plessis

© Éditions La Musardine, 2007.
122, rue du Chemin-Vert
75011 Paris

ISBN : 978-2-84271-297-6
ISSN : 1768-496X

Coralie Trinh Thi

Osez...
la sodomie

La Musardine

sommaire

Introduction 7
1. Annales 17
2. Psychologie de la sodomie 33
3. Le corps du délit 51
4. Les sextoys 81
5. Préliminaires 95
6. La sodomie 123
7. Kama Sutra anal 139
8. Le Troisième Œil 163
Notes bibliographiques 169

introduction

L'ultime tabou

La sodomie reste, à notre époque soi-disant sexuellement libérée, l'ultime tabou. Ce terme désigne aujourd'hui la pénétration anale.
Des siècles de culpabilité judéo-chrétienne pèsent sur cette délicieuse pratique : le corps est impur, le plaisir coupable.

Dictionnaire de l'Académie française (8e édition, 1932) :
Sodomie, *n.f. : Mœurs contre nature.*
Sodomite, *n.m. : Celui qui est coupable de sodomie.*

Le verbe « sodomiser », malgré son étymologie éminemment respectable, sonne toujours comme un horrible gros mot… Il ne relève pourtant pas du registre trivial – comme son synonyme « enculer » –, ni même du registre familier. « Enculé » reste une des insultes les plus courantes et les plus offensantes… même chez les sodomites convaincus ! C'est dire la profondeur du conditionnement.

Dans la jungle d'informations aujourd'hui accessibles, on en trouve bien peu sur ce sujet fondamental. Alors que la sodomie semble exister depuis la nuit des temps, et à travers le monde entier, on n'ose pas vraiment pénétrer au cœur du sujet… Même Freud, qui a différencié les orgasmes clitoridien et vaginal, ne souffle mot de l'orgasme anal féminin, ni *des* orgasmes masculins. Ainsi, le véritable continent noir… c'est sans doute la sexualité anale, par-delà le masculin et le féminin…

Elle est victime d'un nombre incroyable de mythes mensongers et de contre-vérités absurdes. Comme pour tout tabou, l'interdit ne repose sur aucune justification rationnelle, mais est enraciné dans l'inconscient. La sodomie serait une perversion, elle serait sale, humiliante, douloureuse… Elle serait un signe d'homosexualité refoulée chez l'homme hétérosexuel, elle serait sacrifice d'amour chez la femme, elle serait une pauvre compensation du rapport « naturel » chez les homosexuels mâles, et elle n'intéresserait pas du tout les homosexuelles, supposées craindre ou détester la pénétration.
Pourtant, ses adeptes témoignent d'une tout autre réalité.

Il y a le plaisir cérébral de transgresser un tabou. Affronter une peur imaginaire est toujours excitant et gratifiant…

Il y a le plaisir spirituel de transcender la nature. C'est une pratique sexuelle très éloignée d'un but procréateur, et il s'agit de recevoir dans un orifice prévu pour évacuer…

Il y a le plaisir sentimental de s'unir de la manière la plus intime qui soit avec son partenaire…

Mais surtout, il y a le plaisir physique. L'orgasme anal est peut-être le plus difficile à conquérir, mais aussi le plus total, le plus intense, le plus violent.

C'est enfin l'orgasme androgyne qui libère de l'oppression du genre, et du carcan d'une identité génitale. C'est l'orgasme pansexuel : femme, homme, transsexuel ou hermaphrodite, hétérosexuel, homosexuel, bisexuel, ou transgenre, chacun peut apprendre à donner et recevoir ce plaisir.

Oui, une femme peut avoir un orgasme en se faisant sodomiser.
Oui, un homme peut avoir un orgasme en se faisant sodomiser.

La sexualité est une zone de liberté totale où chacun doit découvrir ses propres voies de plaisir. Ce guide propose quelques repères pour accompagner vos premiers pas dans ce labyrinthe : une immense gamme de sensations inconnues.
Mais vos seuls véritables guides doivent rester le désir

et le plaisir. Si vous voulez être dans le coup, si vous cherchez la performance, si vous vous forcez par amour : vous courez à l'échec.

Vous avez aussi le droit absolu de ne pas apprécier la sodomie, ou de vous limiter à la donner ou à la recevoir. Il n'est pas question d'imposer un modèle idéal de dieu ou de déesse du sexe. (Une divinité se soumet-elle à un modèle ?) L'information sert à faire des choix en toute liberté… non pas à complexer sur des illusions de normalité ou de performance.

Les sodomites

D'après le rapport sur la sexualité des Français *(CSF : Contexte de la Sexualité en France*, mars 2007), les sodomites sont encore peu nombreux.
« Même si les personnes qui déclarent avoir pratiqué au moins une fois [la pénétration anale] *dans leur vie sont plus nombreuses qu'elles ne l'étaient dans l'enquête de 1992, elles restent une minorité. En 1992, seulement 24 % des femmes et 30 % des hommes déclaraient en avoir fait l'expérience, alors qu'en 2006, ils sont respectivement 37 % et 45 %. Cette hausse correspond sans doute autant à plus grande facilité à déclarer qu'à une augmentation de fait. Même si elle se diffuse, la sodomie reste une pratique plus occasionnelle que régulière. »*
Et pour cause : le contexte culturel et le manque d'information rendent cet apprentissage difficile, et les pre-

mières tentatives découragent sans doute une majorité de novices. Il y a de plus en plus d'appelés… mais encore peu d'élus.

Pourtant, les adeptes de la sodomie viennent de tous les horizons, et ont de multiples motivations. On peut citer, de manière non exhaustive :

• **Des vierges** : elles cherchent à préserver leur hymen pour des raisons socioculturelles ;

• **Des femmes enceintes** : elles passent souvent à l'acte suite à un problème médical bénin, l'ouverture du col de l'utérus. Un rapport vaginal risque alors de provoquer un accouchement avant terme. Une autre raison fréquente est un blocage psychologique de leur partenaire, qui déserte la zone vaginale par crainte de faire mal au fœtus. Dans ce cas, la sodomie est un excellent moyen de contourner cette peur irrationnelle… Ajoutons que beaucoup de femmes enceintes voient leur libido exacerbée par les bouleversements hormonaux, et se découvrent des fantasmes insoupçonnés ;

• **Des gays, et aussi des lesbiennes, des bisexuels** : ils sont déjà en rupture avec le conditionnement social et en questionnement sur la dictature des genres… Cette rupture permet souvent une plus grande liberté dans le rapport à son corps et au jugement moral, indépendamment de toute supposée prédisposition anale ;

• **Des femmes hétérosexuelles** : certaines, bien que minoritaires, déclarent même qu'elles n'atteignent l'orgasme que de cette façon ;

• **Des hommes hétérosexuels** : ils seraient extrêmement nombreux à avoir découvert totalement par hasard (en se lavant sous la douche, juste en passant une main savonneuse entre leurs fesses, sans aucune arrière-pensée dégoûtante ils le jurent...) que la zone anale est un véritable centre érogène.
Certains avouent avoir exploré cette partie de leur anatomie en se masturbant, ou remercient le destin d'avoir placé sur leur chemin une partenaire audacieuse et ouverte d'esprit. Cependant, beaucoup ne pratiquent la stimulation anale qu'en solitaire, craignant d'être jugés par leur partenaire. Il y a indiscutablement un fort pourcentage d'hommes hétéros qui pratiquent la sodomie réceptive, sans même parler de tous ceux pour qui cela reste un fantasme inavoué ;

• **Vous**, si vous le souhaitez... qui que vous soyez : homme, femme, ou transsexuel, hétérosexuel, homosexuel, bisexuel, ou transgenre...

Transmutation des valeurs...

L'idée la plus associée à la sodomie est celle de possession totale, de soumission et d'humiliation. Si cela vous excite : parfait. Si ce n'est pas le cas, ou que passé la fièvre du moment, cela vous angoisse, vous pouvez changer de point de vue.

La puissance du réceptif (associé à la féminité) est niée et méprisée, au profit des valeurs de l'actif (associé à la masculinité). On considère le réceptif comme faible. Il s'agit pourtant bien d'une puissance égale : accueillir, enserrer, dévorer, aspirer…

Recevoir une sodomie peut effectivement être vécu comme un don total de soi. Mais c'est un don où on ne perd rien… au contraire. Et pour se donner totalement, il faut s'appartenir totalement : c'est pour cela que bien peu en sont capables !

On parle généralement, pour la sodomie, d'actif et de passif, notre culture considérant le passif comme inférieur. Si vous êtes un homme, pour d'évidentes raisons culturelles, cet abandon vous semblera encore plus problématique.
Comme elle serait inévitablement douloureuse, le sodomie serait un acte de sacrifice et de soumission. Ce rapport de dominant/dominé n'est pourtant pas obligatoire, pas plus que dans n'importe quel coït… sauf si vous êtes un adepte du BDSM et que vous êtes à l'aise dans ces jeux de rôles.

Nous n'utiliserons pas dans ce guide le terme passif, connoté trop négativement (et surtout mensonger si l'on s'y attarde : seuls une poupée gonflable ou un cadavre seront vraiment passifs), mais les associations actif/réceptif, ou donneur/receveur. Car il s'agit toujours d'une complémentarité, et d'un échange.

Nous nommerons donc le donneur Yang, et le receveur Yin, ces charmants prénoms étant

mixtes – ou plus exactement de genre neutre – et surtout interchangeables. Le genre neutre est traditionnellement masculin, et nous respecterons les usages de la langue française, mais Yin et Yang peuvent être de sexe féminin.

La sodomie n'est pas anodine : elle questionne profondément votre rapport à la féminité, en tant que pôle physique, émotionnel, et spirituel, et si cette expérience est complexe pour une femme, elle est encore plus extrême pour un « homme ».

Se transposer dans une autre culture permet d'échapper au conditionnement : le Tao est spécialement libérateur sur ce thème. Dans le Tao, il n'y a pas de bien ni de mal, pas d'inférieur ni de supérieur au sens où notre culture l'entend.
Le Yin et le Yang sont des forces primordiales, les deux pôles opposés et complémentaires d'une même énergie.
Le Yin est le féminin, l'ombre, le réceptif, la lune, le bas, la profondeur, le désiré, la gauche…

Le Yang est le masculin, la lumière, l'actif, le soleil, le haut, la surface, le désirant, la droite…
Ils n'existent pas l'un sans l'autre, et chacun contient le germe de l'autre. Cette dualité est toujours mouvante et relative. Ainsi, la lune est Yin par rapport au soleil... mais la lune est Yang par rapport à la nuit.

La puissance du Yin peut être comparée à celle d'un python : quiconque s'est déjà trouvé pris dans ses anneaux ne méprisera plus cette force de constriction. La sodomie réceptive, que vous soyez un homme ou une femme, peut vous réconcilier avec cette part essentielle de votre être.

Il suffira de se concentrer sur la complémentarité droite/gauche. La droite et la gauche ne sont pas des valeurs définies et statiques, mais des pôles toujours en mouvement. Vous êtes Yin, et vous êtes Yang, vous êtes à droite de quelque chose… et forcément à gauche d'une autre. En vous déplaçant ou en vous retournant (oui, c'est ce qui nous intéresse particulièrement ici…) vous pouvez inverser cet état. Il n'existe pas plus de gauche absolue que de droite absolue.

Trouvez votre propre centre. Vous êtes libre d'explorer tout votre espace intime et de l'organiser comme bon vous semble…

1.annales

Histoire de la sodomie

ANALYSE CULTURELLE : DÉCONSTRUCTION DU TABOU

Pour comprendre notre perception si négative de la sodomie, une petite analyse des sources des valeurs morales de notre société s'impose…
Pourquoi croyons-nous que la sodomie est liée à l'homosexualité, et – tant que nous y sommes – pourquoi l'homosexualité est-elle perçue comme déshonorante ? Pourquoi le sexe anal est-il perçu comme contre nature, sale et pervers ?

L'ORIGINE DE LA TRAGÉDIE PATRIARCALE

On parle beaucoup du goût assumé des Grecs antiques pour la sodomie, certains voient même dans cette civilisation un Éden homosexuel... Et il semble bien que la bisexualité – plus que l'homosexualité – ait été dans cette civilisation une chose si naturelle que, longtemps, il n'y avait pas de mot pour la désigner.

Il y a peu de traces concernant la sodomie féminine, mais on trouve de nombreuses références à la sodomie entre hommes. La pratique la plus répandue est la pédérastie : il s'agit de l'initiation d'un adolescent *(pedos)* par un homme adulte *(l'éraste*). L'éraste transmet à son protégé connaissance, force, courage, en le pénétrant. Cette initiation est alors indispensable à l'éducation d'un citoyen respectable. L'éphèbe doit-il explorer sa part de féminité avant de devenir un « vrai homme » ? C'est une interprétation séduisante, dans la perspective de l'individuation de Jung, ou l'exploration de l'animus/anima joue un rôle majeur.
Mais on sent surtout les prémices des valeurs patriarcales dans les textes, puisque la sodomie devait respecter certains codes, de plus en plus stricts…
La sodomie est donc une manière de transmettre la virilité. De là on déduit que le receveur manque de virilité, et comme la virilité est considérée peu à peu comme une valeur supérieure, le receveur devient inférieur, puis méprisable.
C'est ainsi qu'on commence à juger moralement l'homme adulte qui joue un rôle réceptif. Les textes grecs sont riches en moqueries envers les sodomites réceptifs et les efféminés : Aristophane insulte copieu-

sement les adultes ayant des rapports sexuels entre eux, en des termes aussi poétiques que « cul béant ! »...

Dans la Rome antique, la bisexualité et l'homosexualité masculine sont également extrêmement répandues : le citoyen peut pratiquer le coït anal… à condition qu'il soit actif. Un homme libre qui sodomise ses esclaves manifeste sa puissance. Mais un homme libre sodomisé se déshonore en tenant un rôle inférieur, la « passivité » étant désormais considérée comme honteuse.

La distinction entre hétérosexualité et homosexualité apparaît après la chute de l'Empire romain. En 226 avant J.-C., la *Lex Scantinia* interdit l'homosexualité à Rome : ce serait la première des *Sodomy Laws* dont nous parlerons plus loin.

LES VOIES DU SEIGNEUR SONT IMPÉNÉTRABLES

C'est dans cette Rome antique que le christianisme pourra s'imposer. Dès le quatrième siècle, il sera dominant et la sodomie deviendra un crime.
La sodomie n'a pas encore le sens actuel de coït anal : elle englobe un nombre impressionnant de pratiques sexuelles innommables… que personne n'ose donc nommer explicitement.
En réalité, le crime de sodomie sert déjà principalement à condamner l'homosexualité, avec ou sans pénétration. L'Ancien Testament condamne clairement l'homosexualité, avant même que le mot homosexualité n'existe :

« L'homme qui couche avec un homme comme on couche avec une femme : c'est une abomination qu'ils ont tous deux commise, ils devront mourir, leur sang retombera sur eux. » (Lévitique 20, 14)
Au sujet de la sodomie précisément, la seule chose vraiment explicite dans les textes et qui ne prête pas à d'interminables polémiques et débats théologiques, c'est qu'elle est un péché abominable.

LA GENÈSE

L'étymologie de sodomie est riche d'enseignements : d'origine biblique, ce mot est dérivé de la ville de Sodome.
« Les gens de Sodome étaient méchants, et de grands pécheurs contre l'Éternel. »
De l'avis de Dieu, Sodome et Gomorrhe sont des lieux de perdition : *« Leur péché est énorme. »* Il est donc résolu à les détruire par le feu.
À la demande d'Abraham, dont le neveu Loth habite Sodome, il consent à envoyer deux anges émissaires voir s'il ne se trouve pas quelques justes dans cette cité maudite : *« Feras-tu aussi périr le juste avec le méchant ? Peut-être y a-t-il cinquante justes au milieu de la ville : les feras-tu périr aussi, et ne pardonneras-tu pas à la ville à cause des cinquante justes qui sont au milieu d'elle ? »*
Après une laborieuse mais habile négociation, Abraham arrache à Dieu la promesse d'épargner la ville s'il y trouve seulement dix justes – on peut s'étonner que la présence d'un seul ne suffise pas à le dissuader de *« faire périr le juste avec le méchant. »*

Les deux anges sont accueillis par Loth, avec un sens de l'hospitalité admirable. Le soir, les gens de Sodome entourent la maison de Loth, *« des enfants aux vieillards »*. Ils exigent que Loth fasse sortir ses invités, afin de les connaître.
La nature du péché des gens de Sodome n'est jamais clairement définie : toutefois, l'usage du mot « connaître », parfois employé dans la Bible dans un sens charnel, laisse imaginer le pire !
Loth s'oppose d'ailleurs à leur demande avec une force qui ne laisse plus aucun doute sur l'hostilité des gens de Sodome : *« Mes frères, je vous prie, ne faites pas le mal ! Voici, j'ai deux filles qui n'ont point connu d'homme ; je vous les amènerai dehors, et vous leur ferez ce qu'il vous plaira. Seulement, ne faites rien à ces hommes puisqu'ils sont venus à l'ombre de mon toit. »*

Toujours ce remarquable sens de l'hospitalité… Mais refus catégorique des gens de Sodome, qui menacent Loth de lui faire « pire qu'à eux » (la *« gomorrhie »* peut-être ?)
Les anges interviennent quand les gens de Sodome vont forcer la maison : ils les aveuglent, de manière à ce qu'ils passent la nuit à chercher cette porte. La métaphore est certainement involontaire, mais fort plaisante.
Ensuite, ils enjoignent Loth de quitter la ville dès l'aube, avec sa femme et ses deux filles vierges, avant la destruction totale. Ils doivent partir sans se retourner : *« Alors l'Éternel fit pleuvoir du ciel sur Sodome et sur Gomorrhe du soufre et du feu. »*
Ainsi sont châtiées Sodome et Gomorrhe, coupables de crimes contre Dieu : si leur nature reste incertaine et fit l'objet de nombreux débats théologiques, on consi-

dère maintenant évident que ce crime était la pénétration anale entre mâles.
Un esprit libre, plus préoccupé d'éthique que de morale, imaginerait plus volontiers que la punition divine puisse être motivée par l'intention manifeste de viol (c'est-à-dire un acte sexuel arraché par la violence) que par la nature de l'acte lui-même, quel qu'il soit…
Mais le judéo-chrétien est tellement obsédé par le respect de Dieu et/ou de la morale qu'il oublie le respect de l'individu, sans s'étonner le moins du monde de cette fixation anale absurde.

LE CRIME DE SODOMIE

La sodomie a donc pendant très longtemps été un terme générique, regroupant toutes les pratiques sexuelles n'ayant pas pour but la reproduction de l'espèce. C'est-à-dire toutes les pratiques ayant pour but le plaisir : masturbation, fellation, cunnilingus, coït interrompu, homosexualité…
Quel est l'objectif de cette morale divine qui condamne le plaisir ?
La femme de Loth, au moment de quitter la ville, est incapable de résister à sa curiosité. Elle regarde en arrière, et est instantanément changée en statue de sel.
Après la destruction des autres villes de la plaine, sans doute aussi débauchées que les sus-citées, Loth finit par se réfugier dans la montagne avec ses deux filles. Celles-ci, vierges et esseulées, prennent une grave résolution : « *Faisons boire du vin à notre père, et couchons avec lui, afin que nous conservions la race de notre père.* »

Elles le soûlent deux nuits de suite, afin de partager sa couche… sans qu'il ne se rende compte de rien. Les deux filles de Loth « *devinrent enceintes de leur père* ». De ces unions naîtront deux fils, fondateurs des lignées des Moabites et des Ammonites.
Aucune pluie de feu sur la caverne de Loth, aucune malédiction sur les lignées : l'acte de sodomie est donc un péché bien plus grave que de partager la couche de son père, ou de soûler son partenaire pour abuser de lui.
Nous y voilà : la motivation cachée mais profonde de la morale, dans notre société monothéiste et patriarcale, c'est assurer la transmission du patrimoine. La notion de bien et de mal, détachée de tout but concret, est le meilleur moyen de contrôler une société, par la peur irrationnelle.
L'Église réprouve officiellement tout rapport charnel ne menant pas à la procréation. Elle crée le crime « contre nature »… en condamnant la nature de l'homme, sa bestialité dans le sens d'animalité, son corps et ses pulsions…
Homosexualité, perte de la virginité, rapports bucco-génitaux, jeux de l'esprit sont devenus des péchés capitaux – ou péchés *capitalistes* ?
Ses adeptes sont des malades mentaux, des salopes ou des pervers, de dangereux déviants à punir ou à éliminer.
Le crime de sodomie, même entre adultes consentants, devient alors un crime plus grave que le viol ou l'inceste, en parfait accord avec l'esprit des textes de la Genèse.

Les théologiens s'interrogent avec la plus grande gravité, et en latin, sur la nature exacte de la sodomie :

la sodomie est-elle le commerce charnel dans le « vase indu » ou le commerce sexuel avec le « sexe indu » ? S'il s'agit du « vase indu », peut-il y avoir sodomie entre femmes, et comment diable s'y prendraient-elles ? Comme ces questionnements devaient enflammer leur imagination, dans la solitude de leur cellule monastique ! Finalement, ils arrivent à une conclusion nuancée. La sodomie est qualifiée de parfaite si elle a lieu entre deux hommes, et d'imparfaite – donc moins grave – si elle implique un homme et une femme.

Certains dissèquent même la fellation : « *Si vir polluitur in ore fæminæ, erit copula inchoata [...] si vero in ore maris, erit sodomia.* » La fellation hétérosexuelle peut donc espérer l'indulgence de l'Église, et prétendre au statut de simple « *inchasteté* ». Le commerce charnel serait-il purifié par le lien du mariage ou par le sentiment amoureux ? C'est la justification officielle… mais surtout, tout acte sexuel entre un homme et une femme reste susceptible d'aboutir à un coït vaginal… et donc à une fécondation.

L'homosexualité masculine est toujours victime du même acharnement. La fellation, le cunnilingus, la masturbation et l'onanisme[1] sont également inclus dans la liste des actes de sodomie.

Le recours à la torture est quasi systématique, et le crime de sodomie est puni par diverses pénitences, comme le fouet en place publique, le bannissement, la prison à vie, ou le bûcher.

1. Tout acte sexuel où l'éjaculation n'a pas lieu dans un vagin : dans la bible, Onan fut puni de mort par Dieu pour avoir « jeté sa semence à terre » et non de foulure du poignet ou de cécité pour s'être trop aimé lui-même.

LE PROCÈS DES TEMPLIERS

L'ordre des chevaliers du Temple est un ordre religieux et militaire fondé au temps des Croisades, avec la vocation d'escorter les pèlerins en Terre sainte. Il a accumulé beaucoup de richesses et jouit d'une incroyable puissance dans le royaume de France.
Leur sceau – *Sigillum Militum Christi* – montre deux chevaliers partageant la même monture, collés l'un à l'autre, et l'esprit peut s'échauffer aisément si on imagine les effets des trépidations d'un galop[1]… Toutefois, officiellement, ils partagent le même cheval pour illustrer leur vœu de pauvreté.
Ils sont les premières victimes des persécutions pour sodomie.
Le roi Philippe Le Bel, ayant pris ombrage du pouvoir de l'Ordre, orchestre son extermination. L'Ordre étant sous la seule autorité du pape, Philippe Le Bel tout roi qu'il est, ne peut rien sans son consentement… c'est ainsi que l'Ordre est accusé d'hérésie, d'idolâtrie et de sodomie.
« Il n'y a pas de doute que l'énormité du crime déborde jusqu'à être une offense pour la Majesté divine, une honte pour l'humanité, un pernicieux exemple du mal et un scandale universel... »

Les Templiers entretiennent des liens étroits avec les Ismaéliens, qui auraient pratiqué la sodomie comme rite initiatique. Ils sont également accusés de cracher sur le Christ par trois fois, d'embrasser l'anus de leur supérieur, et de divers actes de sodomie et de bestialité.
En 1307, tous les Templiers de France sont arrêtés et

1. Commentaire confidentiel d'Alejandro Jodorowsky

livrés à l'Inquisition, par centaines. Beaucoup succombent aux tortures, et presque tous finissent par avouer, jusqu'à inventer de nouveaux chefs d'accusations pour la plus grande joie de leurs bourreaux. Tout cela finit au bûcher en 1314 : sept ans plus tard, sept années de terreur et de torture.
Nul doute que ces persécutions sanglantes, ces procès retentissants et ces châtiments impitoyables ont profondément marqué les esprits. Le procès des Templiers a grandement contribué à criminaliser la sodomie et à la marquer du sceau de l'infamie dans l'inconscient collectif.

LES *SODOMY LAWS*

De nos jours, la sodomie reste un crime dans de nombreux pays, certains allant jusqu'à la punir de mort. Il ne faut pas sous-estimer l'impact d'une telle réalité sur notre jugement moral, même si intellectuellement vous trouvez ces lois absurdes, et ces pays retardés…
Dans un cadre légal, et en parfaite cohérence avec l'histoire du mot, la sodomie ne désigne généralement pas la seule pénétration anale, mais toutes les pratiques sexuelles jugées déviantes. Ces lois servent la plupart du temps à interdire l'homosexualité, l'homosexualité masculine étant victime d'encore plus d'acharnement que la féminine.
C'est seulement en 2003 que la Cour Suprême des États-Unis a déclaré les dernières lois antisodomie comme anticonstitutionnelles : la constitution garantit en effet la protection de la vie privée et la liberté des citoyens américains… Mais treize états condamnaient encore la pénétration anale entre adultes consentants,

et quatre d'entre eux punissaient aussi la fellation (Texas, Kansas, Oklahoma et Missouri) .
L'article 377 du Code pénal indien punit *« les relations charnelles contraires à l'ordre de la nature »* d'une peine pouvant atteindre 10 ans d'emprisonnement. Ces pratiques contre nature incluent la pénétration anale, les rapports bucco-génitaux, qu'elles aient lieu avec *« un homme, une femme ou un animal »*.
Au Zimbabwe, l'article 73 de la *Criminal Law* de juillet 2006 punit la sodomie de deux ans de prison – bien que cette loi, comme d'habitude, semble plutôt viser l'homosexualité.
La sodomie est toujours punie de mort en Mauritanie, au Nigeria, au Soudan, an Afghanistan, au Pakistan, en Iran, en Arabie Saoudite, au Yémen… Elle peut valoir la prison à vie en Ouganda, en Guyane, au Bangladesh, aux Maldives, à Singapour, ou plus de dix ans de prison en Gambie, au Kenya, en Tanzanie, en Zambie, en Jamaïque, à Trinidad, aux îles Fidji, en Malaisie… Pensez-y pendant vos vacances avant de proposer ce type de coït à un local, ou de vous mettre à hurler : « Oh oui, encule-moi plus fort ! » Cette liste est bien entendu non exhaustive, et vous trouverez des informations très détaillées sur les lois en vigueur et leur évolution sur le site : **www.sodomylaws.org**.
En Europe, la dépénalisation est également assez récente. Une exécution capitale a eu lieu au Royaume-Uni en 1835, les homosexuels sont déportés par les nazis pendant la Seconde Guerre mondiale, et l'Allemagne n'abroge son paragraphe 175 du Code pénal qu'en 1969…
Et en France ? La sodomie ne disparaît du Code pénal révolutionnaire qu'en 1791 !

LES SANCTIONS MORALES

Si la loi s'est objectivement assouplie dans notre culture, le jugement moral est beaucoup plus lent à évoluer.

Au XIX[e] siècle, Proudhon, qui se proclame anarchiste et donc supposé libertaire, s'acharne sur les déviances sexuelles, dont la sodomie, et appelle le gendarme et le législateur à l'assimiler au meurtre et au viol, et à la punir de 20 ans de prison !

La sodomie fait évidemment partie de la liste des perversions sexuelles établie par les psychiatres, transformant tous les sodomites en malades mentaux.

Dans les années 80, pendant l'épidémie de sida, le coït anal a été désigné comme la pratique la plus à risque pour la transmission du VIH. Les premières études sont menées chez les homosexuels, principales victimes de la pandémie à cette époque.

La sodomie est restée associée à la peur du sida, comme on peut le vérifier en faisant un tour sur Internet et les forums consacrés à la sexualité... On trouve un nombre stupéfiant de « posts » de jeunes gens terrorisés d'avoir pratiqué la sodomie active ou réceptive, et qui craignent d'avoir été contaminés malgré l'emploi d'un préservatif. Beaucoup d'intervenants affirment avec beaucoup de conviction que *« la sodomie est à l'origine du sida »*, rien de moins !

Il en va de même dans la plupart des guides sexuels grand public. Dans le *Guide de l'entente sexuelle*, (Dr Miriam Stoppard, éditions Hachette, 1992) une seule page est consacrée au coït anal sur plus de 250... Et l'auteur s'applique surtout à démontrer que c'est une pratique peu recommandable, en s'attardant spéciale-

ment sur le risque de SIDA : *« La sexualité anale est impliquée dans la diffusion du virus HIV, cause du sida.[…] Utilisez un préservatif, mais ce n'est pas sûr à 100 %. »*

La célébrissime docteur Ruth Westheimer, dans son gigantesque ouvrage *Le Sexe pour les Nuls* (Sybex, 1996) fait bien peu de cas de la sexualité anale… Première mention dans un chapitre d'une demi-page, intitulé « Les rapports anaux : prudence ». Elle reconnaît que le rapport anal peut apporter *« beaucoup de plaisir aux deux partenaires, si ce n'est bien entendu que la femme n'atteindra pas d'orgasme. »*
Elle y revient dans le chapitre consacré aux homosexuels hommes. *« Celui qui est pénétré peut également avoir un certain plaisir à ce que le rectum et la prostate soient ainsi stimulés… »* Puisqu'on admet cela, même de mauvaise grâce, comment ne pas s'intéresser à l'anus en tant que zone érogène de l'hétérosexuel, sur lequel elle concentre toute son attention ?
La suite est édifiante : un long exposé sur les risques sanitaires, également conclu par : *« La pénétration anale, même avec préservatif, reste donc une activité sexuelle à risque. »* On n'apprend donc pas grand-chose d'utile ni surtout de positif sur la sodomie dans ce best-seller mondial, qui reste une référence incontournable en sexualité.

FRANÇAIS, ENCORE UN EFFORT !

Le divin marquis de Sade a abondamment traité le sujet dans ses œuvres, autant dans ses paroxysmes de vio-

lence pornographique que dans ses démonstrations politiques ou philosophiques.
Il décrit abondamment les modalités et avantages du coït anal, la sodomie masculine et féminine, active et réceptive étant pareillement exaltées. C'est dans *La Philosophie dans le boudoir* qu'on trouve ses plaidoyers les plus aboutis.

« Goût délicieux, enfant de la nature et du plaisir, vous devez être partout où se trouveront les hommes, et partout où l'on vous aura connu l'on vous érigera des autels ! Ô mes amis, peut-il être une extravagance pareille à celle d'imaginer qu'un homme doit être un monstre digne de perdre la vie parce qu'il a préféré dans sa jouissance le trou d'un cul à celui d'un con, parce qu'un jeune homme avec lequel il trouve deux plaisirs, celui d'être à la fois amant et maîtresse, lui a paru préférable à une fille, qui ne lui promet qu'une jouissance !
Il sera un scélérat, un monstre, pour avoir voulu jouer le rôle d'un sexe qui n'est pas le sien ! Eh ! Pourquoi la nature l'a-t-elle créé sensible à ce plaisir ? »

Mesdames et Mesdemoiselles, ne croyez pas être oubliées… Mme de Saint-Ange est une fervente adepte de la sodomie, et défend autant ses avantages pratiques que ses sensations inégalables.

« Il a plu à la nature de ne nous faire arriver au bonheur que par des peines ; mais, une fois vaincue, rien ne peut plus rendre les plaisirs que l'on goûte, et celui qu'on éprouve à l'introduction de ce membre dans nos culs est incontestablement préférable à tous ceux que

peut procurer cette même introduction par-devant. Que de dangers, d'ailleurs, n'évite pas une femme alors ! Moins de risque pour sa santé, et plus aucun pour la grossesse. Je ne m'étends pas davantage à présent sur cette volupté ; notre maître à toutes deux, Eugénie, l'analysera bientôt amplement, et, joignant la pratique à la théorie, te convaincra, j'espère, ma toute bonne, que, de tous les plaisirs de la jouissance, c'est le seul que tu doives préférer. »

Ainsi, tout a été dit… Mais personne n'écoute. Patience, nous passerons nous aussi bientôt à la pratique… Car il faut donner du corps aux idées et des idées au corps.

2. psychologie de la sodomie

Comme tout rapport sexuel, la sodomie doit être basée sur le respect et la confiance mutuels.
On ne peut pas tricher dans le coït anal. Si c'est désagréable ou douloureux, la douleur et le malaise seront incontrôlables. Il en va heureusement de même du plaisir ressenti…

Ne forcez jamais votre partenaire, physiquement ou psychologiquement, à accepter un rapport anal qu'il ne désire pas. N'exercez pas de pression psychologique ou de chantage affectif. Vous n'en tirerez aucun béné-

fice : vous passerez à coté du véritable plaisir d'un acte sexuel accompli dans le désir mutuel.
La sodomie réceptive masculine ne présente pas les mêmes enjeux psychologiques. Pour un homme, il bouleverse les repères identitaires du rôle masculin. Un travail psychologique supplémentaire est donc nécessaire. Mais ce travail concerne autant Yang (le pénétrant, mâle ou femelle) que Yin (le pénétré, mâle ou femelle), car Yang doit apprendre à ne pas juger Yin, plus particulièrement quand Yin est un mâle.

Les blocages psychologiques possibles sont nombreux et très variables.
Il est important que vous examiniez vos croyances à propos de la sodomie, afin de pouvoir les analyser et les corriger si vous le voulez, ou au moins de les prendre en compte dans votre approche de l'acte. Parlez-en avec votre partenaire, pour explorer vos craintes et vos désirs, et définir le contrat qui vous mettra en sécurité.

BAISER OU FAIRE L'AMOUR ?

La sodomie est aussi intense physiquement qu'émotionnellement.
Certains ne l'envisagent sereinement que dans le cadre du sentiment amoureux, parce qu'il garantirait ce respect et cette confiance. L'engagement sentimental – voire le mariage – leur semble la seule preuve tangible de respect.
D'autres, au contraire, ne s'autorisent à pratiquer la sodomie que dans un cadre strictement sexuel, préférant l'amant de passage, la femme d'une aventure, ou

le *fuck friend* à leur partenaire officiel. Ils craignent de *« traiter la femme qu'ils aiment comme une salope », « qu'il me prenne pour une pute », « qu'elle ne me voit plus comme un vrai homme capable de la protéger »…* Vous pouvez aussi tenter de concilier les rôles symboliques d'épouse et d'amante ou de mari et d'amant, si cette schizophrénie devient douloureuse. Seul le dialogue pourra vous aider à vous épanouir totalement dans votre relation.

IL N'Y A QUE LES PUTES QUI FONT CELA !

Si cela vous excite de vous sentir pute, continuez à le croire. Mais en réalité, la plupart des prostituées s'y refusent absolument. Certaines d'entre elles pratiquent la sodomie très occasionnellement, parce qu'elles peuvent facturer cette spécialité plus cher. La prostituée cherche généralement à s'investir le moins possible dans l'acte sexuel : elle préfèrera en premier choix une fellation, et fera payer le coït vaginal plus cher, alors qu'il pourrait être considéré moins fatigant. La sodomie est le stade ultime de l'implication physique…
D'autre part, la morale est beaucoup plus présente chez les prostituées qu'on ne l'imagine. Les minorités qui subissent le jugement social ont tendance à se juger impitoyablement, même si les codes peuvent être différents.

« Je l'ai fait quelquefois, avec des clients que je connaissais. Mais il fallait faire très attention : si on te voyait partir avec un client qui pratiquait la sodomie, on te jugeait comme une fille qui se fait sodomiser [sic !]. Ensuite,

il fallait supporter les moqueries des autres filles, être vue comme une salope. » Une ex-prostituée

C'EST BESTIAL !

La sodomie est pourtant la pratique la plus éloignée d'un but procréatif « naturel », celle qui implique le plus le mental, par le jeu des interdits, et l'émotionnel, par le jeu de pouvoir… C'est un acte qui renverse la fonction première d'un organe… Elle demande un véritable apprentissage de son propre corps, et une immense attention à soi et à l'autre. Chez l'humain, la sodomie demande autant d'humanité que de technique, et peut être un paroxysme de l'art sexuel.

C'EST CONTRE NATURE !

Il faudrait savoir ! Bien que la sodomie ne puisse pas être « seulement bestiale » chez l'humain, les bêtes la pratiquent également. On a pu l'observer chez plusieurs espèces animales : chez les primates (chimpanzés et bonobos), mais aussi chez les chiens, les taurillons… Il y a fort à parier que beaucoup d'autres espèces la pratiquent, et qu'il suffirait de pouvoir les observer d'assez près.
C'est de toute façon une étrange considération : l'Homme fait partie de « la nature », quoi qu'il en pense. Et si la nature (ou même Dieu, tant que nous y sommes) n'avait pas voulu que la sodomie existe, elle ne nous aurait pas dotés de récepteurs de plaisir à cet endroit, ni d'un esprit capable de fantasmer librement.

C'EST SALE ! DONC, C'EST PERVERS !

> *« Essayez d'imaginer un instant si on demande l'avis d'un humain ayant un instinct saint*[1] *et naturel, même ayant un brin infime de conscience et d'intelligence, sans même connaître l'avis de la médecine il dira que cette pratique est sale, répugnante, malsaine, inhumaine, pas même animale, contre nature, arriérée, non civilisée, perverse, avilissante... c'est bas et non digne d'un humain. »* Forum Sexualité Doctissimo.com

Voilà un cas classique où l'on peut parfaitement observer l'effet du conditionnement : le sujet tient un discours délirant, enchaîne des arguments infondés sans aucun lien logique entre eux, avec l'absolue conviction d'être totalement rationnel. Reprenons point par point.
Ce qui est certainement un signe de perversion et de décadence de l'humanité, ce qui est contre nature, c'est de trouver son propre corps – ou celui de l'être aimé – sale et répugnant.
On ne naît pas « humain », on le devient. Le jugement *moral* n'est certainement pas le fruit d'un « instinct » – fût-il *saint*… – mais des *mœurs* de notre environnement.
Sale ? Peut-être un peu… Mais certains pensent que le sexe n'est sale que quand il est bien fait. Si ce n'est pas votre cas, et que vous avez « un brin infime de conscience et d'intelligence », il vous sera très facile de pratiquer la sodomie proprement.

---

1. Ce délicieux lapsus orthographique est certifié d'origine.

LA SODOMIE, C'EST UN TRUC DE PÉDÉ !

Être homosexuel, c'est simplement être attiré sexuellement par des partenaires du même sexe (homo : même / hétéro : autre). De nombreuses études prouvent que le rapport sexuel le plus pratiqué par les gays est la fellation, bien loin devant la sodomie. (Personne ne songe à dire que « la fellation, c'est un truc de pédé ».) La sodomie réceptive ne serait régulière que chez une très petite minorité. D'autre part, la sodomie est largement pratiquée par les hétérosexuels, mâles et femelles. L'homosexualité masculine sans aucune sodomie est extrêmement courante… Une préférence de genre n'implique aucunement qu'on ait exploré son analité ou celle de son partenaire !
En fait, plus de la moitié des gays ne pratiqueraient jamais ou seulement très rarement la sodomie, qu'elle soit active ou réceptive… Entre 20 et 25 % ne l'ont jamais pratiquée, soit un pourcentage plus important que de pratique systématique, contrairement aux idées reçues… Ce nombre semble encore surévalué à certains, car l'homosexuel moyen éviterait de répondre à ce genre de sondage. L'opinion publique prête aux gays une sexualité libérée et extrême, réputation amplifiée par les images des clubs branchés et des backrooms parisiens. On ne peut pas non plus nier que les informations fiables sur la sodomie proviennent la plupart du temps de source gay… mais aussi lesbienne ! Il n'est pas tant question de préférence sexuelle que de vraie recherche sans préjugé…

Songez au débat sur le point G. Au début des années 2000, Erik Rémès, invité chez Thierry Ardisson pour

son *Sexe Guide*, (éditions Blanche) était interrogé spécifiquement sur le point G... Pensez, un homosexuel qui se mêle de sexualité féminine ! C'était un immense moment de télévision : tout un plateau d'hétérosexuels mâles, forts de leurs expériences, se moquant plus ou moins gentiment du « pédé », qui pourtant, maîtrisait bien mieux qu'eux la complexité de la sexualité féminine... Il était bien le seul à croire à ce point G... et pourtant c'est à lui que l'expérience des femmes donne raison. La science suit péniblement. Faut-il conclure que le point G, c'est un truc de pédé ? Il est plus probable qu'assumer une sexualité alternative aide à considérer les choses avec un esprit vraiment ouvert, et qu'être victime de la morale renforce le courage nécessaire à toute remise en question publique. L'hétérosexuel célèbre réfléchira à deux fois avant d'avouer des goûts et expériences qui seront perçus comme perversions ou vices. L'homosexuel est déjà jugé pervers.

Pas de confusion pourtant : s'il faut certainement du courage pour assumer son homosexualité malgré la violence du jugement social, penser que l'homosexuel moyen a la vie sexuelle débridée d'un cliché est aussi naïf que de croire que l'hétérosexuel moyen a la vie sexuelle d'un clubber cocaïnomane.

Chez l'homosexuel mâle on peut d'ailleurs trouver exactement les mêmes blocages psychologiques que chez tout individu mâle éduqué dans notre culture : même chez les gays, le jugement est parfois très dur sur les « passifs ». La première sodomie réceptive provoquerait parfois une crise identitaire assez grave pour entraîner des pulsions suicidaires. (Le taux de suicide est dramatiquement plus élevé chez les jeunes homosexuels.) Beaucoup de jeunes subiraient une angoisse

terrible, malgré plusieurs expériences homosexuelles « sans conséquences » (masturbation réciproque, fellations données ou reçues...), après avoir « fait la femme » pour la première fois.
Pourquoi est-ce si terrible d'être une femme ou de « faire la femme » ? On retrouve sans doute la conviction inconsciente que la réceptivité/féminité est « inférieure »... Et même pour un antisexiste convaincu, la crise identitaire est d'une violence inouïe, dans un monde où toute votre personnalité est définie et normalisée par le sexe biologique. D'ailleurs, certaines femmes seront horriblement mal à l'aise dans le rôle d'actif, ou mépriseront un homme qui sort de l'image d'homme imposée par la société.

UN VRAI MÂLE NE SE FAIT PAS PÉNÉTRER !

« Personnellement, je ne trouve pas cela trop excitant, car la connotation homosexuelle est légèrement destructrice du rapport hétérosexuel ! » Marjorie, forum Auféminin.com

« C'est mon fantasme de me faire sodomiser par une femme. Je me gode depuis longtemps avec les doigts ou des plugs, mais tout seul... je ne sais pas comment parler de ça à ma copine sans qu'elle me trouve bizarre ? » Christian

« J'adorais que mon copain joue avec mon cul, et j'adorais aussi essayer de lui enfoncer des doigts... parce qu'il se défendait vaillamment. C'était mon jeu préféré. Et puis, un jour... Il ne s'est pas défendu ! J'ai compris qu'il avait envie d'essayer. Et je n'ai pas pu. Une horrible pensée dans ma tête : tafiole ! Mon mec n'était plus un vrai mec ! Pourtant, mon meilleur ami était gay, et je n'avais aucun problème

avec l'homosexualité, ni avec l'anus… Mais le conditionnement était trop profond, c'était un réflexe irrationnel. Il m'a fallu un peu de temps pour débloquer. » Betty

Le jugement sur la sodomie réceptive masculine peut être aussi violent chez les femmes que chez les hommes. En fait, quand le problème se pose dans un couple hétérosexuel, le blocage le plus fort est souvent chez la femme ! L'homme a eu le loisir d'érotiser son anus en solitaire, et le plaisir aide considérablement à revoir sa position sur la question anale. Il restera pourtant la peur d'être jugé… Et à raison, parfois.
La femme peut être choquée par l'irruption brutale de cette facette érotique masculine, absolument taboue… Elle n'a aucune référence, aucune représentation positive, que cela soit en sexologie, en littérature, en cinéma… Et les repères identitaires sont sérieusement ébranlés par cette perspective.
Il suffit pourtant de réviser la cartographie érogène de l'homme pour comprendre que le plaisir physique anal est réel, aussi macho qu'on puisse être.

COMMENT CONVAINCRE MA FEMME DE SE LAISSER SODOMISER ?

C'est la question qui revient le plus souvent...
La réponse de rigueur, politiquement correcte et rationnelle est : il n'existe aucun moyen de la convaincre. Si elle n'aime pas cela et qu'elle n'en éprouve pas le désir, vous ne pourrez pas la convaincre, seulement la contraindre – et le chantage affectif ou la manipulation intellectuelle sont des formes de contrainte.

Mais il y a une autre réponse. Demandez-lui de vous sodomiser. Cette voie vous semble peut-être… radicale ? C'est pourtant la meilleure façon de faire naître le désir et lui apprendre ce plaisir nouveau. On n'apprend jamais aussi bien que par l'exemple.

Voici un extrait d'entretien très instructif :

« Ma femme ne veut pas que je la sodomise ! Comment pourrais-je la convaincre d'accepter ?
— Demandez-lui de vous sodomiser en premier…
— Me faire sodomiser, moi ! Vous plaisantez !
— Pas du tout. Comment votre femme pourrait-elle accepter que vous la sodomisiez, alors que vous-même êtes scandalisé à l'idée qu'elle vous le fasse ? »
Psychologies.com, Entretien Psy : Muriel Dagmar, psychosexologue

Et pourtant… Il lui sera beaucoup plus facile de reconsidérer ses croyances sur la sodomie en observant directement ses effets sur vous. Le plaisir qu'elle vous procurera peut la convaincre qu'elle en éprouvera, plus efficacement que n'importe quel discours. Encore mieux : en éprouvant vous-même le plaisir anal, vous saurez bien mieux le donner, et vous multipliez vos chances de l'amener au point d'excitation où elle vous suppliera de l'enculer.
D'un point de vue plus psychologique, quand votre partenaire refuse absolument une pratique, c'est souvent parce qu'il y a un enjeu plus profond que celui de l'acte. La sodomie implique spécialement des jeux de pouvoir. Il n'est pas question de jeter la pierre à ces salopards d'hommes dominateurs… (D'autant que cela peut être très agréable au lit, un homme domina-

teur, autant qu'une femme dominatrice…) Mais si vous voulez être convaincant, il faut peut-être d'abord être convaincu et travailler sur vous... Si votre partenaire sent, même inconsciemment, que vous trouvez « cela » dégradant, il est absolument naturel qu'il s'y refuse. Si ces croyances ne sont pas formulées, les vraies raisons du refus ne le seront pas non plus, et vous pourrez passer des années dans de grands débats intellectuels stériles.

Vous ne vous sentez pas à l'aise avec cette idée ? Si vous êtes véritablement capable de la sodomiser avec respect, pourquoi ne le serait-elle pas aussi ? Il n'y a aucune raison que la réciproque ne soit pas vraie. Il est aussi possible que vous n'ayez aucun goût pour le plaisir anal… La méthode douce, plus incertaine, obéit au même principe : il n'y a que l'expérience directe du plaisir qui pourra la faire changer d'avis, et l'aider à se libérer des peurs irrationnelles et des préjugés.

PAS QUESTION DE ME FAIRE ENCULER SANS RÉCIPROCITÉ !

La possibilité d'inverser les rôles ne doit pas devenir une obsession de l'égalité à tout prix. La loi de la réciprocité ne doit pas s'appliquer aveuglément. La seule chose qui importe, c'est de partager du plaisir, pas de compter les points ! On peut aimer recevoir une sodomie sans éprouver l'envie de la donner, ou sans avoir envie de la recevoir ou de la donner à son partenaire du moment que cela ne lui apporte pas de plaisir.

Petit dialogue très instructif entre une féministe et un « mâle hétéro sodomite actif » :

« Si t'aimes tellement ça, la sodomie, pourquoi tu ne te fais pas enculer ?

— C'est ça, je vais acheter un gode ceinture pour qu'elle puisse m'enculer…

— On doit toujours être prêt à subir ce qu'on fait subir aux autres !

— Subir, bien sûr… La pauvre, je suis vraiment un salopard, je la pénètre, et le pire c'est que j'arrive à me persuader qu'elle aime ça ! Et puis, le gode, faudra que je le suce aussi, parce qu'elle me suce… je n'ai pas le droit de lui faire subir des choses que je n'ai pas subies ! Je devrai m'excuser d'être un homme et d'avoir un pénis ?

— Bah, au moins tu sauras ce que ça fait…

— Ouais, et puis je vais mettre ses strings aussi, et ses guêpières, pour voir ce que ça fait, et peut-être me faire greffer des seins, pour voir ce que ça fait, et je serai à égalité, c'est ça ton truc, hein… Ah merde, le problème c'est que ma copine va se barrer en courant, parce qu'elle est pas lesbienne ! Tu comprends, je n'ai aucune envie de me faire enculer, et ma copine n'a aucune envie de m'enculer avec un gode ceinture, on n'est pas obligés d'être pareils, on est complémentaires ! »

Si vous êtes épanoui, en accord avec vos désirs, et libre de vous exprimer, vous n'aurez pas besoin d'obliger l'autre à aimer ce que vous aimez. Et encore moins de lui faire « subir » ce que vous « subissez », puisque vous ne subirez rien...

Il est possible que l'autre n'éprouve pas de plaisir dans un acte sexuel qui vous en apporte énormément, qu'il s'agisse de sodomie, de bondage, de fellation ou de missionnaire. Vous n'êtes pas là pour régler des comptes. Ni pour imposer un plaisir solitaire. Si vous négociez un fantasme ou une pratique sexuelle,

concentrez-vous sur le plaisir que l'autre vous donnera, et son plaisir à donner. Proposez éventuellement de lui donner un autre plaisir en échange. C'est le respect qui compte dans une relation, et la complémentarité – fût-elle mouvante ou alternée –, pas « l'égalité » au sens de similarité. La sexualité est un échange, et si l'autre ne partage pas tous vos fantasmes, cela peut être l'occasion de vous enrichir en explorant les siens.

LA SODOMIE EST HUMILIANTE !

> *« La femme ne prend pas de plaisir avec cette pratique, pire, ce n'est que risques, humiliation et douleurs. Pendant cet acte, la femme stimule généralement son clito pour oublier un peu la douleur et sentir un peu le plaisir... »*
> Forum Sexualité Doctissimo.com

On n'est jamais humilié en faisant quelque chose que l'on choisit librement de faire. On n'est jamais humilié quand on est en train de jouir. Le plaisir anal est une réalité, même s'il semble inconcevable à certains. Les détracteurs les plus acharnés de la sodomie ne l'ont jamais expérimentée. Bien sûr, ce n'est pas parce qu'on n'a pas (encore…) expérimenté personnellement quelque chose que cela n'existe pas. Mais nul besoin d'en dégoûter les autres… juste pour se convaincre qu'on n'est pas obligé de le faire !
Accueillir librement l'autre n'est pas un symptôme de faiblesse, mais de force et de générosité. La position de réceptif n'implique pas l'infériorité. Êtes-vous vraiment humilié, soumis ou inférieur quand vous recevez un

cadeau ? On fait des cadeaux et des offrandes aux rois et aux dieux. Plaisir d'offrir, joie de recevoir…

> *« Ce qui me choque moi, c'est que plusieurs femmes qui ont subi ou subissent toujours cette pratique essayent de le justifier, elles ont honte et elles n'ont pas le courage, même avec elles-mêmes, de reconnaître que c'est une pratique barbare. »* Forum Sexualité Doctissimo.com

La féminité – ici, la femme, comme être humain réduit à son genre génital – en raison de sa nature réceptive, est encore et toujours considérée comme inférieure. C'est pour cela que le réceptif est forcément victime et qu'on nie sa capacité de choix librement consenti, en méprisant sa parole, avec une bonne conscience abjecte ! Les femmes qui disent aimer cela sont forcément des menteuses.

D'ailleurs, le féminisme défend généralement le droit des femmes à posséder et utiliser des qualités « masculines »… mais pas le droit des hommes à posséder et utiliser des valeurs « féminines ». Le problème est d'autant plus épineux qu'on s'obstine à définir et normaliser chaque humain selon le genre de ses parties génitales, et que quand on parle de valeur féminine dans le sens de Yin, on entend valeur féminine dans le sens de caractéristique obligatoire de l'humain femelle. Être une femme, c'est simplement posséder un appareil génital de type réceptif, prévu pour être pénétré, et être un homme, avoir un organe génital mâle, prévu pour pénétrer. On utilise exactement les mêmes termes en bricolage au rayon électricité, prise mâle et prise

femelle, sans que cela ne provoque aucun drame psychologique. Aussi précieux et fondamentaux soient-ils, il est absurde que le genre des organes génitaux serve à définir toute la personnalité d'un être et à déterminer tous ses comportements. L'identité sexuelle est une injonction sociale, et une pression psychologique normative qui nie l'individualité. Comment peut-on trouver rationnel et « normal » que le simple fait d'avoir un pénis implique de ne pas être émotif (interdiction de qualité féminine sous prétexte que le corps est masculin) ou encore plus ridicule, de porter du bleu (règle culturelle et donc variable) ?

UN SEUL ANNEAU POUR LES GOUVERNER TOUS...

L'humain est un animal libre. Il a le pouvoir d'exercer cette liberté jusque dans sa sexualité, et d'explorer une infinité de possibles.
Il a même le pouvoir de changer de sexe. Est-ce si grave ? La nature elle-même hésite parfois à déterminer le genre des organes génitaux, même si la médecine s'empresse de mutiler ces bébés pour leur imposer un sexe défini. Même quand l'organe sexuel est « défini », il restera toujours cette part de Yin dans le Yang et de Yang dans le Yin, que chacun est libre d'explorer et d'épanouir. Il restera toujours le siège de l'âme, le fondement de l'être : l'anus.

« Elle redescendit, cette fois-ci pour y mettre un doigt. Paul se contracta :
— Non, pas ça.

— Ne t'inquiètes pas. Je serais douce. Tu vas aimer. Ils aiment tous.
— Pourquoi veux-tu faire ça ?
— Pour que tu saches. Il est temps que les hommes sachent.
— Qu'ils sachent quoi ?
— Ce que ça fait d'accueillir le monde par son trou. Ça va t'ouvrir des milliers de perspectives nouvelles sur son (in)humanité. Et la tienne. »
Brune, de Mano, éditions Fayard 2006.

Recevoir une sodomie est le paroxysme de la réceptivité. Il s'agit bien de s'ouvrir au niveau le plus intime. L'anus est la partie du corps la plus secrète, celle qu'on ne montre jamais à personne, qu'on ne regarde même pas soi-même. On n'en prend vaguement conscience que dans la solitude d'un minuscule cabinet de toilette. D'un point de vue physiologique, la muqueuse anale est monocellulaire, et donc la plus fine de tout le corps (y compris la paroi vaginale). Pour toutes ces raisons, la sodomie est l'échange sexuel le plus intime et le plus bouleversant, psychologiquement et physiologiquement. Elle est d'une intensité émotionnelle extrême. L'orgasme anal est le plus susceptible de provoquer une de ces fameuses crises de sanglots post-orgasmiques… autant chez une femme que chez un homme.
L'orgasme est une libération d'énergie, et plus l'énergie est puissante et centrée, plus la transe sera forte, comme une lame de fond. Dans cet état second, les larmes sont le moyen le plus naturel pour le corps d'exprimer cette incroyable sensation d'avoir « lavé » son âme. L'émotion est si intense qu'elle n'a plus rien à voir

ni avec de la tristesse, ni avec de la joie. Si votre partenaire a une de ces crises après un orgasme anal, ne paniquez pas, ne fuyez pas, ne culpabilisez pas, ne lui demandez pas d'arrêter de pleurer : vous pouvez supposer que vous lui avez fait beaucoup de bien.

Ces considérations vous ont peut être aidé à clarifier ou modifier vos croyances à propos de la sodomie. Mais le véritable bouleversement pour le grand novice ne naîtra que de la pratique : il s'agit de rendre à l'anus son potentiel érotique. Apprenez à le connaître pour l'apprivoiser.

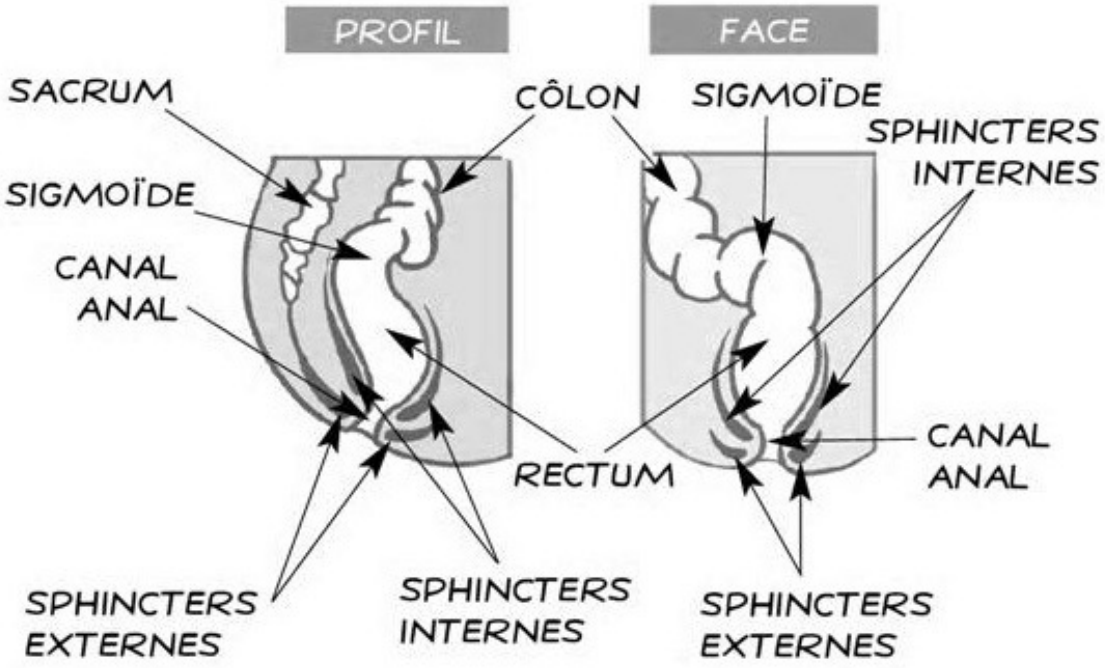
3. le corps du délit

Anatomie, Hygiène, Règles sanitaires, Préparation

Anatomie

L'anus est l'orifice situé à l'extrémité du canal anal. Il est d'apparence plissée, car constitué de plusieurs couches de tissus très fins. Ces tissus sont gorgés de terminaisons nerveuses et de vaisseaux sanguins.

Il est doté de deux muscles, appelés sphincters, qui en contrôlent l'ouverture. Le **sphincter externe** peut être commandé volontairement. C'est lui que l'on sollicite lors des selles. Il permet de pousser aussi bien que de retenir, et cet apprentissage est très précoce... Il peut aussi se contracter involontairement sous l'effet de



la peur ou du stress : c'est pourquoi il reste un muscle délicat à apprivoiser. Le **sphincter interne** est régi directement par les mécanismes des fonctions corporelles involontaires et automatiques, en dehors du champ de la volonté. Il est contracté de manière permanente, et ne s'ouvre de manière réflexe qu'au moment de la défécation. Toutefois, les deux sphincters fonctionnent de concert : il est donc possible de provoquer des réactions réflexes du sphincter interne en travaillant sur l'externe.

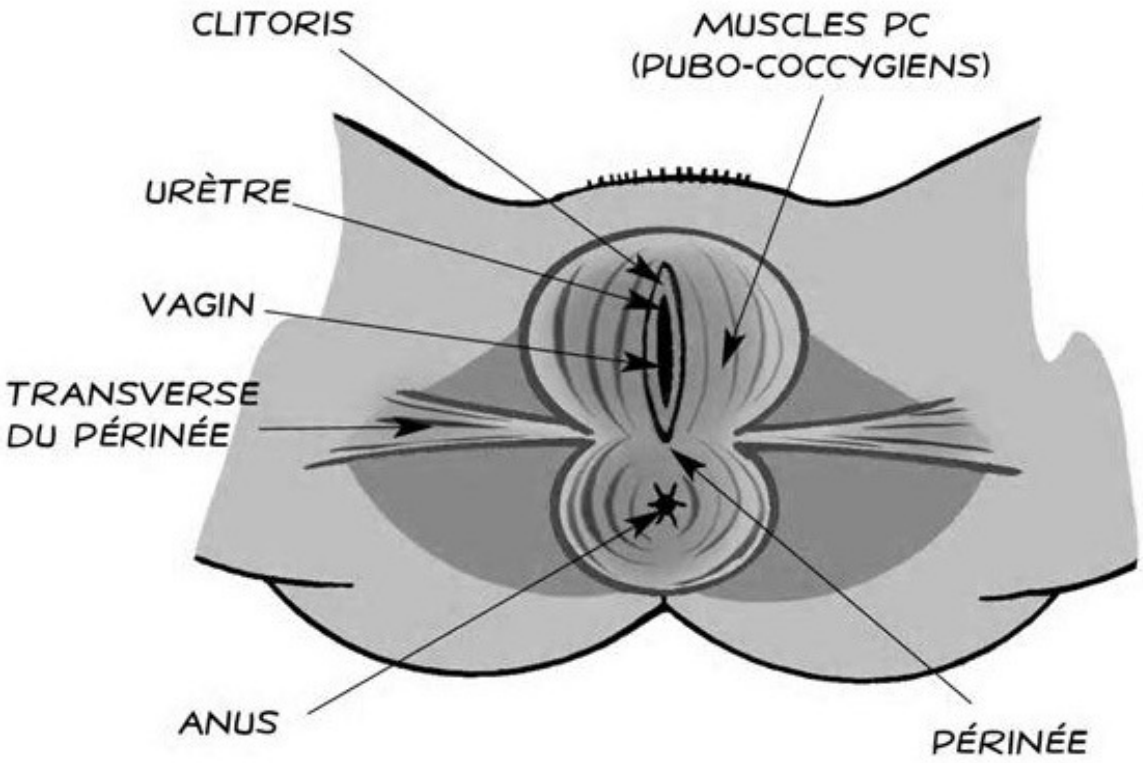
Les sphincters appartiennent à la zone du plancher pelvien, comme les muscles du périnée, et les fameux muscles PC (pubo-coccygiens). L'ensemble de ces muscles forme un 8, dont le centre serait le périnée, et situé à mi-chemin entre le vagin et l'anus, ou le pénis et l'anus. Le travail des sphincters sollicite donc les muscles PC, comme le travail des muscles PC sollicite les sphincters. La plupart des gens ressentent tous

ces muscles comme un seul groupe, et il faut atteindre une certaine conscience du corps pour les dissocier.

Les **muscles PC** sont ceux qui se contractent involontairement au moment de l'orgasme : au moment de l'éjaculation chez l'homme, et en spasmes vaginaux chez la femme. Ils permettent à la femme d'enserrer un pénis – ou n'importe quoi d'autre – dans le vagin, et à l'homme de faire « bouger » le pénis en érection.

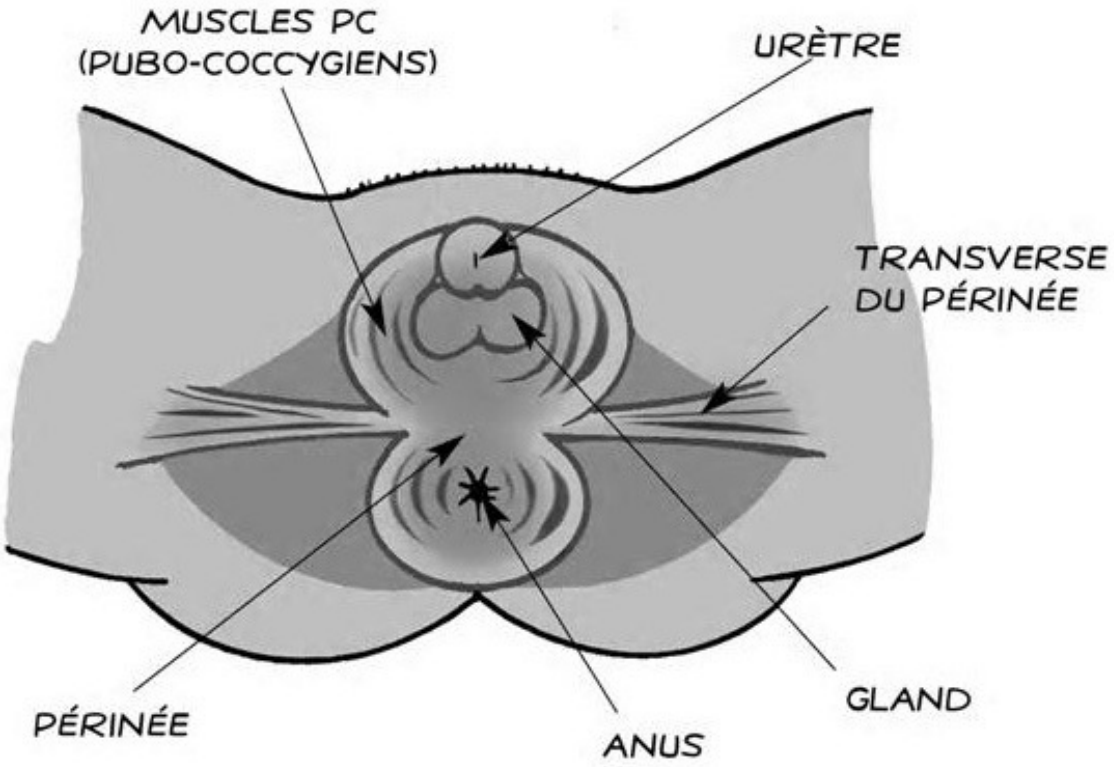
Vous pouvez les situer précisément par un exercice très simple pendant une miction : ce sont eux qui vous permettent d'interrompre le jet d'urine. (Ne le faites qu'exceptionnellement, car ce petit jeu peut provoquer des troubles de la fonction urinaire.) Tout travail des muscles du périnée améliore la qualité du plaisir et des orgasmes : meilleur contrôle, excitation accrue, sensations plus intenses… **Le périnée joue un rôle central dans l'état de santé général, et est particulièrement lié aux effets néfastes du stress.** Dans la médecine chinoise, le point Hui Yin correspond au périnée. C'est là que s'enracinent les deux canaux énergétiques principaux.

L'anus lui-même est une des zones les plus riches en terminaisons nerveuses du corps, féminin comme masculin, bien qu'il soit supplanté par le clitoris et peut-être par le frein. Il reste toutefois incontestablement plus sensible que le vagin ou le corps de la verge. **Le canal anal, d'une longueur de trois à cinq centimètres, est constitué des mêmes tissus et est également très sensible au plaisir**. Le rectum prolonge le canal anal, sur une quinzaine de centimètres.



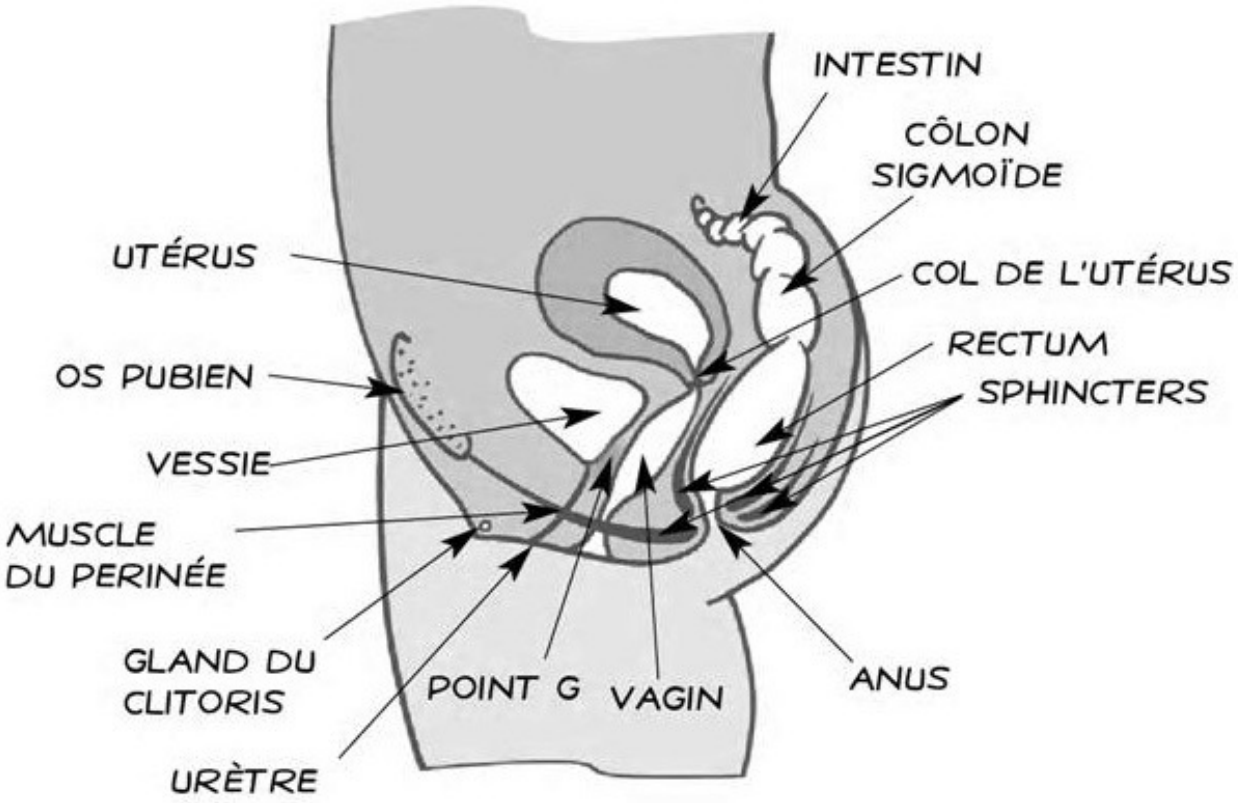
Contrairement à ce que laisse supposer son nom (rectus : droit), le rectum est courbe. Lorsque vous êtes en bonne santé, il n'y a pas de selles dans le rectum, car elles ne font que transiter. C'est dans le colon sigmoïde que sont retenues les selles entre deux exonérations. Si vous avez une hygiène « normale », votre anus et votre rectum ne sont donc pas aussi sales que vous le supposez. Il peut rester quelques infimes traces de fèces, mais en quantité négligeable.

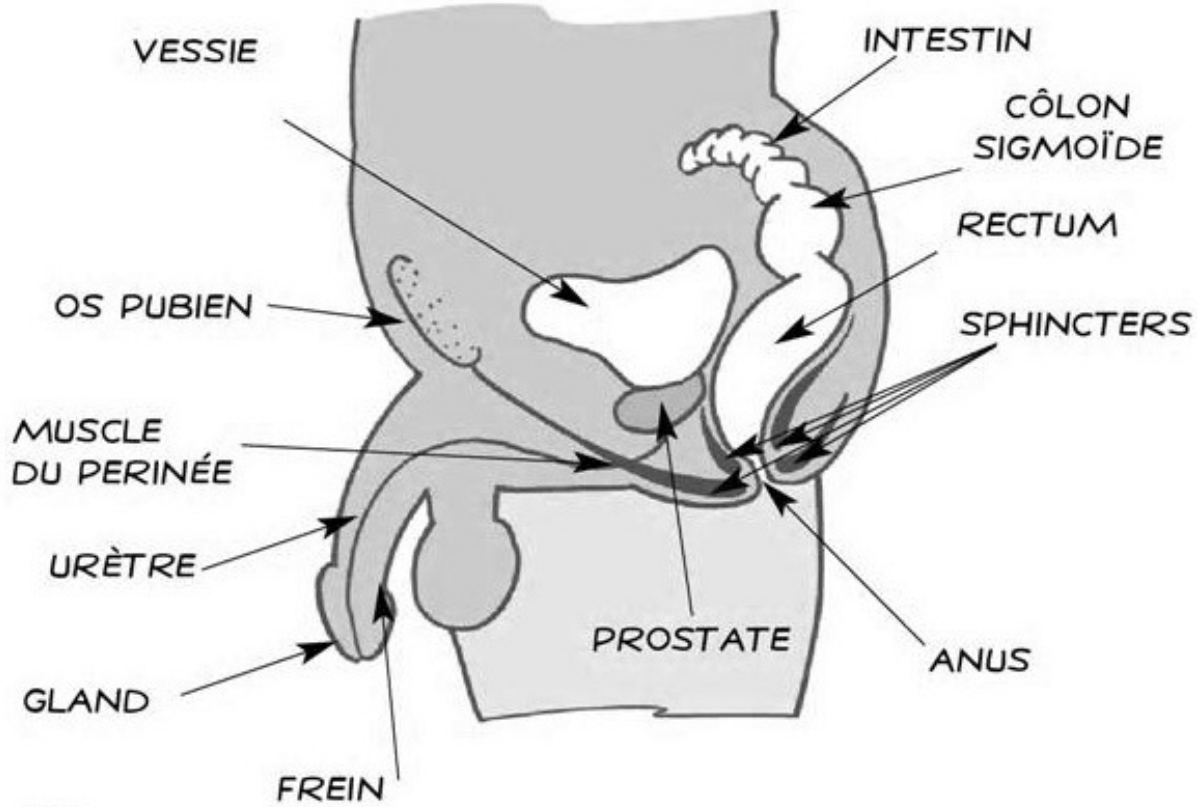
Le principal risque sanitaire est pour la femme : l'anus et le rectum contiennent des germes qui peuvent provoquer de graves infections génitales. Pour cette raison, il ne faut jamais pénétrer le vagin après une sodomie, à moins d'un nettoyage minu-



tieux. Cette règle absolue est valable que l'objet pénétrant soit un pénis, un jouet sexuel, les doigts ou la langue.

Puisque l'anus est extrêmement sensible, si vous lui faites violence, vous le blesserez. Il en va de même de toutes vos zones érogènes : un coup de dent sur le frein ne fait pas de la fellation une pratique dangereuse et douloureuse. Une pénétration violente peut aussi provoquer des hématomes vaginaux, un coup d'ongle sur le clitoris vous fera souffrir d'une manière indicible, un coup de rein malheureux peut vous fracturer le pénis… La sodomie n'est ni dangereuse ni douloureuse quand elle est faite correctement.


INTESTIN
CÔLON SIGMOÏDE
UTÉRUS
COL DE L'UTÉRUS
RECTUM
OS PUBIEN
SPHINCTERS
VESSIE
MUSCLE DU PERINÉE
GLAND DU CLITORIS
POINT G
VAGIN
ANUS
URÈTRE


VESSIE
INTESTIN
CÔLON SIGMOÏDE
RECTUM
OS PUBIEN
SPHINCTERS
MUSCLE DU PERINÉE
URÈTRE
PROSTATE
ANUS
GLAND
FREIN

Les règles sanitaires

FANTASMES ET MYTHES URBAINS...

Vous trouverez sur Internet une infinité de messages alarmistes : ils sont tous garantis de source directe et indiscutablement authentiques (témoignage vraiment vécu par l'amie du cousin du garagiste de la belle-sœur du voisin...).

Les hémorroïdes ?

« Le coït anal favorise également l'apparition d'hémorroïdes (petites varices des veines de l'anus et du rectum), voire de fissures anales. » Site Aufeminin.com

« La sodomie est un facteur de création d'hémorroïdes, de fissures anales, voire, pour les pratiques extrêmes dérivées de la sodomie, de prolapsus anal ou d'incontinence anale. » Source : Wikipedia.com

En ce qui concerne les hémorroïdes, s'il est évident qu'elles sont une contre-indication à la sodomie, celle-ci n'a aucune raison de les provoquer si elle est correctement effectuée. Les hémorroïdes sont des dilatations anormales des veines du rectum ou de l'anus, similaires à des varices. Elles sont provoquées par un grand nombre de facteurs : troubles de la circulation veineuse, excès de poids, constipation, diarrhée, grossesse, hérédité, effort violent, stress, manque d'hygiène... L'irritation ou les lésions sont évidemment un facteur aggravant, mais une sodomie correctement

pratiquée ne doit pas en provoquer ! Les praticiens de la médecine traditionnelle chinoise voient les maladies hémorroïdaires comme le résultat d'une congestion sanguine due à une insuffisance de circulation énergétique dans les méridiens qui traversent la région anale. On peut considérer que l'orgasme fait justement circuler l'énergie…

Les troubles du transit ?

> *« J'ai une copine à moi qui pratiquait la sodomie, eh bien elle revient du médecin, car depuis ce temps, elle a commencé à avoir des maux dans le bas du ventre et de la constipation très grave. Je sais qu'en tant que femme moi-même, nous sommes prêtes à faire beaucoup de choses pour rendre notre homme fou de plaisir, mais quand même pas jusqu'à mettre notre santé en danger ? Les filles, réveillez-vous un peu ! C'est un organe qui sert à évacuer les déchets de l'organisme et c'est vital pour le bon fonctionnement du système ! Ne mettez pas votre santé en péril. »* Forum Sexualité de Doctissimo.com

En réalité, la pratique de la sodomie peut avoir des effets bénéfiques sur votre santé. D'abord, le travail intelligent et régulier des muscles PC et des sphincters améliore leur tonus : le risque de relâchement en est logiquement amoindri. Les sodomites convaincus auraient plutôt tendance à avoir une hygiène irréprochable, certains allant jusqu'à surveiller leur alimentation pour ne pas perturber leur transit et prévenir tout trouble qui pourrait diminuer leur plaisir.

Le relâchement / déchirement anal ?

« Vous verrez lorsque vous ne pourrez pas marcher dans la rue, tellement que vous aurez le cul défoncé... »
« Sache aussi que, eh bien si !, les actrices de films pornographiques se font opérer du rectum pour le faire raccourcir car leur rectum a été détendu par la sodomie. Mais il est évident qu'elles ne vont pas le crier sur les toits. »
Forum Sexualité de Doctissimo.com

Effectivement, on ne trouve aucun témoignage direct d'actrice pornographique qui aurait subi ce genre d'intervention…
Puisque cela ne suffit pas, l'auteur du présent guide est contraint de s'engager personnellement. Et jure sur sa tête (et même sur son orifice anal ô combien précieux et chéri) qu'en tant que hardeuse sodomite très pratiquante (au point que beaucoup la considéraient comme une spécialiste de la sodomie) elle n'a jamais eu à subir la moindre intervention du rectum. Vous n'êtes pas obligé de la croire sur parole. Il est possible d'examiner de très près les détails de son pli rectal dans ses dernières œuvres pornographiques, après des années de pratique intensive, afin de vérifier qu'il n'y a aucune trace de fil ou de cicatrice.

Contrairement au vagin, l'anus est un muscle et peut se dilater. Il est vraiment peu probable que le pénis de votre partenaire soit trop gros pour être accueilli… sauf s'il est atteint d'éléphantiasis.

« En tant qu'actrice porno, il m'est arrivé de tourner avec des partenaires trop membrés. Pendant la scène, pas de

problème, grâce à l'excitation sexuelle. Après, j'ai ressenti des douleurs vaginales pendant plusieurs jours, comme des contusions internes… par contre, aucune séquelle côté anal, alors que c'était ce que je craignais le plus. »
Une hardeuse

Même sans entraînement spécifique, votre anus est habitué à se dilater pour l'exonération, et les selles ont souvent un diamètre supérieur à la taille d'un doigt… Un doigt suffira pour les premières explorations.
Le problème pourrait plutôt venir de la longueur du pénis ; si la pénétration est trop profonde, vous pourrez ressentir de la gêne ou de la douleur : le colon sigmoïde n'est pas une zone forcément érogène… Il suffit de contrôler la profondeur de la pénétration, en changeant de position par exemple.
Pour clore le débat : le travail anal renforce le muscle, et il sera moins sujet au risque de relâchement, puisque plus puissant !

LES VRAIES RÈGLES DU JEU ANAL

Comme tout acte sexuel, la sodomie présente des risques, physiques et sanitaires. Une bonne information et quelques règles simples permettent de les écarter.

Hygiène très intime

Une toilette externe est largement suffisante pour préparer une sodomie. Pour être parfaitement à l'aise, vous pouvez prendre un bain ou une douche en insistant spécialement sur votre anus…

Les lingettes permettent un nettoyage parfait très rapidement, et sont idéales en cas d'urgence. Vous pouvez employer sans danger des lingettes pour bébé, ou des lingettes réservées à l'hygiène intime des femmes.

Si vous désirez vous vider, il est possible de prendre occasionnellement un laxatif, ou d'utiliser des suppositoires de glycérine. L'emploi fréquent de laxatifs peut provoquer des troubles intestinaux et des irritations de l'anus : beaucoup de sodomites trouvent plus sage de s'en passer. Si vous y tenez, consultez votre médecin pour qu'il vous fasse une ordonnance.

Vous trouverez les suppositoires à la glycérine en pharmacie sans ordonnance, à un prix très modique : entre 2 et 4 €, par boîte de 25 à 100. Ils sont destinés à soulager la constipation passagère. Ils provoquent une évacuation rapide de la partie basse du tube digestif, en déclenchant le réflexe de la défécation. Les selles interviennent dans un délai de 5 à 30 minutes après la prise. Attention : ce laxatif mécanique peut être irritant, en raison de son mode d'action, et l'usage prolongé est fortement déconseillé.
Si vous allez régulièrement à la selle, vous savez déjà quand votre rectum est apte à recevoir des caresses. Certaines femmes le vérifient d'une manière encore plus simple et directe : en mettant un doigt dans leur vagin, elles sentent l'éventuelle présence de selles dans la partie basse des intestins, à travers la paroi vaginale…

D'autres préfèrent nettoyer aussi l'intérieur. Si vous êtes novice, cela peut contribuer à vous rassurer et à vous détendre… Mais l'intérêt est surtout psychologique.

Le lavement consiste à introduire de l'eau dans le rectum, et à l'expulser, jusqu'à ce que l'eau soit claire. C'est une coutume très répandue chez les actrices pornographiques.

« J'ai pratiqué mon premier lavement sur mon premier tournage porno. Je ne savais même pas que cela existait, d'autant que je n'avais jamais eu d'accident pendant la sodomie en privé. Mais c'est vrai que cela serait beaucoup plus gênant sur un plateau, devant toute une équipe, que dans l'intimité... J'ai pris l'habitude de toujours faire un lavement en prévention sur mes tournages. Pourtant, je continue à la pratiquer sans lavement en privé, sans aucun souci scatologique. » Une hardeuse

Le lavement est aussi un jeu sexuel : les sensations et le spectacle sont assez inhabituels pour exciter les klismaphiles (du grec klisma = lavement, et philia = amour de). La sensation de « plénitude colique » (non pas de paroxysme diarrhéique, mais de côlon empli...) peut être une source d'intense plaisir.

Vous trouverez des poires à lavement en pharmacie, ou en sex-shop – et toujours sur Internet. Vous pouvez aussi utiliser des dérivations de douche, ou des kits prévus à cet effet.

Lubrifiez votre anus et votre instrument...

Il est très étrange d'introduire du liquide dans une partie du corps habituée à exonérer des matières solides. La sensation peut être proche de celle d'une diarrhée, et provoquer des spasmes intestinaux sans gravité.

Ne mettez jamais trop d'eau. Le but est de « rincer » le rectum, pas la totalité de vos intestins (qui peuvent

mesurer 10 mètres… une tâche herculéenne digne des écuries d'Augias !)
Il est inutile de garder l'eau longtemps : évacuez-la dans les toilettes dès que vous en sentez le besoin, et ne la gardez pas plus de quelques minutes.
N'ajoutez rien à l'eau de votre lavement. Une seule tolérance : quelques gouttes de paraffine. Tout ce qui est introduit dans l'anus passe dans le sang très rapidement, c'est pour cela que les suppositoires sont des remèdes aussi efficaces. Beaucoup de produits apparemment inoffensifs sont très irritants pour le côlon (par exemple, de l'eau savonneuse…).
De même, ajouter des stupéfiants – alcool, dérivés de cannabis, hallucinogènes… – à l'eau est une pratique extrêmement dangereuse : vous prenez le risque d'une intoxication foudroyante, car les substances passent dans le sang dans une quantité et à une vitesse imprévisibles. Vous pouvez provoquer des inflammations ou des dommages irréversibles du rectum et du côlon.
Ne faites pas de lavement trop souvent. Ils peuvent devenir irritants. Les parois intestinales ont aussi un genre de lubrifiant interne, le mucus, qui facilite l'évacuation des fèces. Il faut le préserver. Le lavement trop fréquent perturbe l'équilibre intestinal, comme des douches vaginales peuvent perturber la flore vaginale et provoquer des mycoses et infections.
Idéalement, un lavement se pratique trois heures avant le rapport anal. S'il est trop proche, vous risquez d'obtenir l'effet inverse : il restera de l'eau dans votre rectum et les mouvements internes provoqués par une stimulation anale risquent d'augmenter la quantité de « résidus ». Trois heures suffisent largement pour que la

petite quantité d'eau restant dans le rectum soit absorbée par la muqueuse anale.

À noter : une éjaculation dans l'anus peut avoir les mêmes effets qu'un lavement, bien que la quantité de liquide soit peu importante. Si vous avez une sensation de diarrhée après un coït anal, ne vous angoissez pas, vous n'êtes pas victime d'incontinence, ce n'est pas une douleur, mais une gêne passagère, elle disparaîtra dès que vous aurez expulsé le sperme, allez simplement aux toilettes.

Safe Anal Sex

Comme pour tout rapport sexuel, il existe un risque de transmission de MST ou IST, dont le HIV. Le risque est plus important lors d'une pénétration anale, car la paroi des muqueuses est extrêmement fine. Appliquez toutes les règles de sécurité du Safe Sex…

Il existe en plus des risques spécifiques à la sexualité anale. Le risque principal concerne les infections. Il ne faut jamais, jamais passer de l'anus au vagin, sans un nettoyage préalable minutieux. Ceci concerne tout objet ayant pénétré l'anus : pénis, jouets sexuels, doigts… Cette règle implique que vous ne masturbiez pas le pénis de votre partenaire avec les doigts que vous venez d'introduire dans son cul, si une pénétration vaginale doit suivre. Heureusement, le jeu anal est pour la plupart des gens plus adapté à une fin de séance érotique qu'à son début. Mais il peut aussi être apprécié en alternance. Il est donc préférable d'assimiler quelques réflexes d'hygiène élémentaire.

La méthode la plus simple est le changement de préservatif. Même si vous êtes un couple monogame et que vous vous en passez habituellement, vous pouvez trouver de nombreux avantages à son emploi pour la sodomie : vous pourrez envisager sans risque d'autres contacts sexuels, en l'enlevant simplement, et ceux qui ont des appréhensions par rapport à d'éventuelles traces de fèces seront plus à l'aise. Prévoyez-les en nombre suffisant et utilisez-les aussi sur vos jouets sexuels.

Si vous vous servez de vos doigts (ou de vos mains), vous pouvez utiliser des gants de latex.

Pour l'anulingus ou anulinctus, voici ce que préconise le code du Safe Sex :

« Les risques de transmettre le virus du sida sont faibles, mais existent si la personne qui reçoit l'anulingus présente des saignements au niveau de l'anus. En revanche, les risques de contaminations par d'autres IST et par l'hépatite A ne sont pas négligeables. La digue dentaire est la seule façon d'écarter tout risque. »

Vous trouverez les digues dentaires dans certaines pharmacies, dans les sex-shops et sur le merveilleux Internet. La digue dentaire, comme son nom l'indique, est un matériel médical utilisé par les dentistes. Il existe maintenant des protections spécifiques, baptisées « Dig Dam Dom » (© Terpan) : une protection buccale ultra-fine, en polyuréthane. Le coté lubrifié se pose bien sûr contre l'anus.

Vous pouvez aussi en fabriquer une vous-même : il suffit de fendre un préservatif en deux, dans le sens de la longueur, ou de découper un gant de latex.

La Cellophane alimentaire est une alternative intéressante : il est très fin et bon marché, disponible dans n'importe quel magasin en rouleaux de plusieurs mètres… Si vous avez des tendances fétichistes, vous adorerez l'intégrer à vos jeux. Sa transparence est un plus pour tous les voyeurs et ceux qui se sentent inspirés par les arts plastiques…

Comme les stimulations peuvent être simultanées, un petit truc simple peut vous éviter d'angoisser sur ce que vous avez introduit où et quand : réservez une main à la stimulation anale. Cela deviendra très vite un réflexe et vos jeux ne souffriront plus d'aucune contrainte de chronologie.

> *« J'utilise toujours la main gauche pour stimuler mon anus ou celui de mon partenaire, cela m'est venu naturellement. Je suis droitière, et la stimulation d'un clitoris ou d'un pénis me demande plus de… dextérité. »* Betty

Le préservatif féminin serait selon certains particulièrement adapté à la sodomie. Il s'agit d'une sorte de gaine munie de deux anneaux souples : un anneau interne destiné à introduire et maintenir le préservatif, et un anneau externe plus large, qui protège partiellement les parties génitales externes. Pour un rapport vaginal, certaines femmes placent l'anneau externe de façon à stimuler le clitoris, et joignent l'utile à l'agréable en le trans-

formant en sextoy. Son principal inconvénient est d'être bruyant, d'après certains utilisateurs… Vous êtes vivement encouragés à faire plus de bruit que lui ! Il présente de nombreux autres avantages : il peut être mis en place jusqu'à 8 heures avant le rapport. Plus d'inquiétude pour trouver « le bon moment »… ou retrouver le préservatif dans la fièvre de l'instant.
Il est en polyuréthane, hypoallergénique et compatible avec les lubrifiants. Il présente moins de risques d'éclatement ou de déchirures car il est plus solide que les préservatifs en latex. La sensation tactile et la conduction de chaleur seraient également meilleures. Il n'est pas compatible avec le préservatif masculin, et ne convient pas en cas de partenaires multiples : ils ne seront pas protégés en cas de pénétrations successives. Il est censé être disponible en pharmacie comme son homologue masculin, sous le nom de Femidon (© Terpan), mais il reste plus difficile à trouver… Vous pouvez aussi le commander sur Internet : la majorité des sites marchands de préservatifs en proposent : leroidelacapote.com, condozone.fr, pharmadiscount.com, goldcondom.com…) Son prix est assez élevé (de 7 à 10 € la boîte de trois), mais il peut se révéler économique si vos jeux vous amènent à utiliser plusieurs préservatifs masculins…

Dans la sexualité anale, le préservatif féminin assure une excellente sécurité sanitaire et ne nécessite plus aucun changement laborieux pendant l'action, quelles que soient les caresses prodiguées. Il peut rester en place assez longtemps pour plusieurs pénétrations successives pendant le même rapport (toutefois il ne peut pas être réutilisé).

Attention : son utilisation pour le rapport anal n'a pas encore fait l'objet de « tests scientifiques ». Mais on trouve de nombreux témoignages d'utilisateurs, et des conseils pratiques spécifiques au sexe anal sur beaucoup de sites Internet américains d'information sexuelle et de prévention. Les seules études statistiques ont été menées chez les gays – décidément les plus courageux explorateurs en sexualité –, et une majorité déclarait le préférer à un préservatif masculin.

Vous pouvez enlever l'anneau interne avant de l'insérer dans le rectum. Cet anneau, prévu pour se plaquer contre les parois internes du vagin, risque de se déplacer pendant la pénétration anale, et de la rendre inconfortable voire douloureuse. Certaines femmes préfèrent enlever l'anneau interne même pour les rapports vaginaux. Entraînez-vous à le poser vous-même, et soyez spécialement attentif et délicat lors des premières utilisations.

> *« Pour la mise en place du Femidom pour un rapport anal, on peut introduire le Femidom dans l'anus en le poussant avec l'index depuis l'intérieur du fourreau. Ce processus nécessite beaucoup de lubrifiant et de patience. Certaines personnes préfèrent tout simplement poser le Femidom sur le pénis en érection, comme un préservatif en latex, et procéder à la pénétration par la suite. Une fois la pénétration réalisée, le Femidom tapisse les parois du rectum et reste en place pendant le rapport. »*
> Site Groupesida.ch

Si vous aimez les jouets sexuels, vous pouvez les utiliser pour placer le Femidon en l'intégrant aux prélimi-

naires… Il vous suffit de dérouler le Femidon sur le jouet et après cette première pénétration, vous pourrez le laisser en place pour le reste de votre nuit torride.

ÉPILATION ANALE

L'épilation des zones érogènes est une pratique de plus en plus populaire. Pas seulement pour des raisons d'hygiène, mais pour des raisons de plaisir accru… Les poils, comme la fourrure, sont prévus par la nature pour protéger des zones particulièrement sensibles… La coutume humaine de porter des vêtements remplissant parfaitement ce rôle, il devient très intéressant d'épiler certaines zones du corps. Faut-il y voir un dégoût du corps, une régression infantile ou un refus de son animalité ? La plupart des animaux ont des zones génitales imberbes – et tout le reste recouvert de fourrure. Le sexe dénudé est bien un sexe de femme ou d'homme, la pilosité n'étant qu'une couverture… Si vous pensez que seule la pilosité modifie le sexe à la puberté, vous avez besoin de vous regarder de plus près. Enfin, apporter tant d'attention aimante à ses zones génitales serait plutôt bon signe dans une culture où elles sont cachées, sales, méprisées.

Certaines personnes seront effectivement rassurées par l'aspect « net » d'une peau nue, qu'il s'agisse de donner ou de recevoir des caresses. L'hygiène intime est d'ailleurs réellement améliorée. Mais surtout, ceux qui ont expérimenté la douceur et la sensibilité exacerbée de muqueuses imberbes sont définitivement conquis. Cela concerne autant le donneur que le rece-

veur. Les caresses d'un doigt, d'une langue ou même le contact génital, avec ou sans pénétration, sont à la fois plus intenses et plus subtiles…

La muqueuse anale étant particulièrement sensible, l'emploi de crèmes dépilatoires est à proscrire absolument ! L'emploi d'épilateurs mécaniques est également dangereux, les petites pinces pouvant attraper un des nombreux plis de peau… Il reste deux solutions rationnelles pour vous débarrasser de votre pilosité : le rasage, et l'épilation à la cire.

Quelques conseils préliminaires valables pour les deux méthodes, et quelle que soit la zone épilée : préparez le terrain avec un petite paire de ciseaux, si vos poils sont longs ou très abondants. Prenez une douche ou un bain bien chauds avant votre séance : l'eau chaude assouplit les poils, et dilate les pores de la peau.

Le rasage

Il doit s'effectuer de préférence avec des rasoirs jetables : ils sont plus sûrs et hygiéniques. N'hésitez pas à en utiliser plusieurs, si votre pilosité est abondante, mais, au minimum, prenez-en un neuf à chaque fois. Ce type de lame s'émousse assez vite : plus la lame sera neuve et acérée, plus vous ménagerez la sensibilité de la zone en assurant un résultat optimal. Investissez dans des modèles haut de gamme, plus efficaces.

Installez-vous dans la douche ou la baignoire, et préparez la zone à épiler avec une mousse à raser hypoallergénique et au parfum neutre, ou du savon, si possible

réservé à l'hygiène intime. Mettez-en beaucoup, et remettez-en avant chaque nouveau passage de la lame.
Utilisez un petit miroir mobile : le plus simple est de s'accroupir au-dessus, vous aurez ainsi une bonne visibilité et les deux mains libres.
Surtout : de la délicatesse ! Rasez d'abord dans le sens du poil. Glissez la lame lentement. Rincez la lame sous l'eau chaude entre chaque passage, pour la débarrasser du moindre petit poil qui réduit son efficacité. Moins vous ferez de passages, moins votre anus sera irrité. Servez-vous de votre seconde main pour étirer la peau.
Cette méthode a l'avantage d'être rapide, indolore – sur le coup – et économique. Elle peut aussi s'intégrer dans des jeux érotiques bien plus facilement que l'épilation à la cire : la plupart des gens trouvent que les jeux de mousse et d'eau sont plus sexy que des boules de pâte gluante farcies de poils… surtout si la douleur de l'épilation n'est pas intégrée à votre imaginaire érotique.

Elle a aussi de nombreux inconvénients.
Le rasage est toujours plus ou moins irritant, et vous risquez de le vérifier si vos jeux anaux durent longtemps… Une zone rasée est plus sensible à l'échauffement : sensation de brûlure, démangeaison… Vous pouvez toutefois compenser un peu en abusant du lubrifiant. L'éventuelle irritation ne sera qu'externe. Si vous débutez dans les jeux anaux, et que vous vous limitez d'abord aux caresses de langue et de doigt, le rasage vous permettra de profiter de sensations délicieuses au moins le temps d'un orgasme.

La repousse est plus drue, le poil épaissi et dur car coupé à ras... Il peut être dédoublé et provoquer des poils incarnés. Votre peau pourra donc être irritée lors de cette phase, même en dehors de tout contact.
Pour calmer d'éventuelles démangeaisons, il faudra une hygiène stricte, la transpiration et les frottements étant des facteurs aggravants. Certains utilisent des crèmes antiseptiques de type Cetavlon, ou des savons antibactériens... le plus sûr est d'utiliser des lotions ou des crèmes apaisantes. Bien entendu, il faut proscrire l'après-rasage et toute lotion alcoolisée ou parfumée.

L'épilation à la cire

Si vous êtes expert de ce type de soin, pour la zone génitale, vous pouvez l'effectuer vous-même. N'utilisez pas de cire chaude chez vous, à cause du risque de brûlure, mais de la cire tiède, froide, ou mieux, de la cire orientale.

L'épilation de cette zone en solitaire est particulièrement délicate, et demande force contorsions devant le miroir. Si vous passez outre, pensez à talquer la zone avant l'application de cire, accroupissez-vous sur un miroir à main ou placez-vous les fesses bien écartées devant un miroir vertical. Procédez par toutes petites zones, arrachez fermement et rapidement, respirez bien, et plaquez une main sur la peau tout de suite après l'arrachage : cela calme la douleur.
Le plus raisonnable est de vous faire épiler par un professionnel. Les épilations dites « brésilienne » (qui ne laisse qu'un triangle sur le mont de Vénus), à l'américaine ou intégrale entrent peu à peu dans les mœurs : les salons de beauté qui les proposent sont de plus en

plus nombreux, alors qu'elles étaient réservées à quelques instituts haut de gamme il y a une dizaine d'années. Un institut sérieux vous débarrassera toujours pour ces épilations des poils de la zone anale et du sillon fessier. Demandez des précisions sur les différentes formules proposées, le nom des prestations pouvant varier. On peut utiliser en institut de la cire chaude, tiède, froide, avec ou sans bandes de coton.

Les avantages sont très nombreux. Si vous avez trouvé un institut compétent, vous aurez une épilation parfaite, dans des zones difficiles à atteindre vous-même, et très durable. La repousse survient après plusieurs semaines (quatre semaines minimum, en moyenne) et ne provoque aucune irritation ou démangeaison comme le rasage. Le poil s'affaiblit à chaque épilation : elle devient de moins en moins douloureuse, et la repousse de plus en plus lente.
L'épilation intégrale fait partie de la culture musulmane : pensez à profiter des soins des hammams. On y pratique l'épilation orientale : la pâte utilisée est froide, c'est un genre de caramel citronné… Elle consiste en une savante application de la boule de cire, qu'on appuie en pressions successives légèrement tournantes, dans un mouvement continu. Elle est beaucoup moins douloureuse, et son effet de gommage mécanique réduit les risques de poil incarné. Elle demande un vrai savoir-faire, et il vous sera difficile de l'apprendre sans professeur.

Il y a quelques inconvénients.
D'abord, si vous optez pour l'institut, vous pourrez être mal à l'aise de vous faire arracher le poil par une incon-

nue, d'autant qu'il vous faudra prendre des positions peu glamour : au minimum, écarter ses fesses à pleines mains, et parfois, se mettre à quatre pattes. Souvenez-vous que c'est son métier : ce n'est pas différent d'un examen médical.
La douleur peut aussi vous faire reculer. Une esthéticienne compétente devrait savoir la gérer… Mais vous pouvez la contrôler en partie, en apprenant à respirer. Videz vos poumons, et inspirez à fond au moment de l'arrachage. Certains préfèrent l'inverse : inspirer à fond, et souffler fort au moment de l'arrachage. L'inspiration au moment de l'arrachage permet toutefois de bloquer la respiration au moment où la douleur se diffuse, et de l'expulser en soufflant lentement.
Vous pouvez être légèrement irrité le jour de l'épilation, et jusqu'à 48 h après, surtout si ce sont vos premières fois et que vous utilisiez le rasoir avant… Il faudra donc laisser votre anus en paix le temps qu'il se remette.

Messieurs… ne croyez pas que ce type d'épilation est réservé aux femmes. Tous ces conseils sont mixtes. De nombreux instituts se mettent aussi à l'épilation des hommes. Toutefois, la plupart des esthéticiennes des salons pour dames seront peu enclines à pratiquer d'entrée de jeu une épilation anale sur un parfait inconnu : mais c'est surtout parce qu'une telle demande directe leur fait craindre le pervers dangereux, d'après leurs témoignages. Elles acceptent souvent de le faire pour leurs clients familiers. Il existe également des instituts spécialisés pour les hommes, et de plus en plus pour une cible hétérosexuelle : ils fleurissent à travers toute la France.

Pensez aussi que votre système pileux peut être d'un contact désagréable et très irritant ! Ayez la courtoise de faire une toilette minimum – coupe – pour ne pas raper et poncer une peau si douce. Cela concerne votre barbe naissante, et aussi vos parties génitales : n'ayez pas peur du sacrifice car vous profiterez vous aussi de ce merveilleux peau à peau. Sans aller forcément jusqu'à l'épilation, pensez au rasage occasionnel de votre pubis et de vos testicules.

LUBRIFICATION

L'anus, contrairement au vagin, ne produit pas de lubrification naturelle. L'emploi d'un lubrifiant adapté est donc indispensable.

Certains utilisent des huiles alimentaires, voire du beurre ou de la margarine, bien que cela ne soit pas forcément le plus hygiénique ou le plus glamour. La vaseline, assez populaire, a l'inconvénient de frotter davantage, et de favoriser les germes. Elle est d'ailleurs formellement déconseillée pour la pénétration vaginale… Les huiles cosmétiques – huile d'amande douce, d'argan… – sont très agréables, sensuelles et parfumées, mais toute cette catégorie de lubrifiants gras présente un inconvénient majeur : ils endommagent le latex. Ils ne sont donc pas compatibles avec les préservatifs et autres protections, et ils abîmeront vos jouets sexuels.

L'idéal est d'investir dans un gel lubrifiant intime « à base d'eau » ou « hydrosoluble » (WET, KY… et toutes les marques de préservatif en proposent maintenant).

Ils sont disponibles dans n'importe quelle pharmacie ou même en grande surface. Ils sont compatibles avec le latex... et extrêmement agréables à employer. Ils ne sèchent pas à l'usage, ne tachent pas, et recouvrent leur pouvoir lubrifiant par toute humidification. Ils sont déclinés dans une grande gamme de conditionnements (de la monodose facile à transporter à la bouteille pompe d'un litre, le plus rationnel étant le tube de 50 ou 100 ml) et même en versions parfumées (du goût passion à la senteur cuir... graowr !).

Il existe aussi des gammes de lubrifiants à base de silicone, compatibles avec le latex : leur pouvoir lubrifiant serait plus élevé, et de plus longue durée. Ils ne se dissolvent pas aussi facilement dans l'eau, et sont donc spécialement indiqués pour un rapport sous la douche, dans un bain, ou dans une piscine. Attention, ils ne sont pas compatibles avec les jouets sexuels en silicone, et peuvent tacher.

Les gels lubrifiants devraient toujours être utilisés avec les préservatifs – même en vaginal. Le latex assèche les muqueuses et leur lubrification ne suffit pas pour un rapport de durée moyenne... En réalité, elle disparaît souvent dès la pose du préservatif.
L'usage des lubrifiants est encore plus indispensable pour le jeu anal, mais ne le voyez pas comme une contrainte... C'est l'occasion idéale de découvrir leur incroyable potentiel érotique !

Le lubrifiant, même pendant les préliminaires, accroît véritablement le plaisir, autant pour un homme que pour une femme. Toutes les caresses, toutes les pénétra-

tions seront encore meilleures dans cette humidité glissante. Certains redoutent de ne « plus rien sentir » s'ils en mettent trop : le lubrifiant peut effectivement diminuer la sensation de « frottement »… mais le vrai plaisir vient des terminaisons nerveuses, des spasmes et contractions de l'anus et du vagin, et ces sensations seront plus accessibles sans « frottement » de peau superficiel. Toute activité sexuelle en sera sublimée. Testez-le sur une simple masturbation : une seule goutte sur le clitoris ou le frein suffiront sans doute à vous convaincre.
(Il n'y a pas de loi en sexe et certains sont au contraire plus excités par une sensation de frottement et de sécheresse, un peu douloureuse, mais c'est une fantaisie sexuelle assez rare.)

Un peu de bon sens pour l'amour à l'envers

La sodomie ne doit provoquer aucune douleur
Il ne faut pas confondre la vraie douleur avec une sensation un peu désagréable ou inconfortable, très probable pendant l'apprentissage. Mais soyez très attentif. La douleur est le signal d'alarme que vous envoie votre corps pour éviter une blessure. Si vous avez mal, interrompez-vous immédiatement. L'emploi d'anesthésiants locaux est donc non seulement inutile, mais absurde et même dangereux ! Les sodomites n'en uti-

lisent évidemment pas. On raconte pourtant que les hardeuses utilisent ce truc afin de pouvoir supporter la pénétration anale, spécialement longue sur un tournage.

« J'avais beaucoup entendu parler de l'anesthésiant dans le milieu du porno… Personne ne le faisait, mais tout le monde savait que c'était courant ! En fait, sur des dizaines et des dizaines de tournages, donc des centaines de filles, je n'ai rencontré qu'une seule actrice qui m'a dit utiliser une crème anesthésiante pour l'anal… Une professionnelle confirmée. J'étais sidérée. En fait, elle l'utilisait aussi pour la pénétration vaginale… Cela n'était donc pas lié à une sensibilité anale spéciale, mais à sa manière d'envisager son métier. »
Une hardeuse

On peut argumenter sur les risques de blessures augmentés, puisque l'anus insensible ne transmet plus de douleur en signal d'alarme, ou sur l'anesthésie du pénis, puisque le partenaire ne ressentirait plus de plaisir et risquerait la panne… Mais il y a une raison bien meilleure : en vous anesthésiant par peur de la douleur, vous vous privez vous-même du plaisir !
L'adrénaline de l'excitation et du plaisir peut justement endormir votre capacité à ressentir la douleur pendant l'action, et vous pouvez vous blesser sans vous en rendre compte. La plus petite lésion de l'anus (griffure, coupure, ou simple irritation), que cela soit sur les plis internes ou externes, sera très douloureuse à chaque défécation et lente à cicatriser. Il suffit de respecter quelques règles de bon sens pour éviter tout accident.

Prenez d'abord garde à vos ongles : ils doivent idéalement être lisses et courts (et propres bien entendu). Utilisez des objets prévus à cet usage : si ce n'est pas le cas, l'objet doit être lisse et souple, afin de s'adapter à l'anatomie du rectum.

> *« Une femme est arrivée aux urgences avec un citron dans l'anus… Elle affirmait qu'elle avait avalé des pépins et qu'il aurait poussé là. »* Blog d'urgentistes

Il circule un nombre incroyable d'histoires d'absorptions anales… et pour une fois, ces légendes urbaines sont inspirées de faits réels.
Les objets durs et/ou contondants peuvent être très dangereux, surtout si vous êtes novices. L'hygiène posera sûrement problème, pour tous les objets en bois, métal, résine, difficiles à nettoyer. Les fruits et légumes (bananes, concombres, carottes, courgettes…) sont déconseillés, pour des raisons d'hygiène, mais aussi parce qu'ils peuvent se briser pendant la pénétration : soyez très prudents si vous avez des fantasmes agricoles. Le verre est à proscrire pour les mêmes raisons.
Certes, l'objet peut être recouvert d'un préservatif pour assurer l'hygiène, mais sa taille, sa forme, sa solidité, sa souplesse et sa longueur doivent également être pris en compte.

Si un objet trop gros et introduit trop brutalement peut provoquer une déchirure, un objet trop petit peut être aspiré jusque dans les intestins et nécessiter une opération. Un objet avec des angles ou des parties

piquantes (stylo, briquet, tube de cosmétique...) peut provoquer de graves déchirures internes. Évitez absolument tous les objets dont le diamètre rétrécit, vous risquez de ne pas pouvoir le retirer.

Si vous n'osez pas acheter un jouet sexuel, ou si vous n'avez pas de magasin à proximité, pensez à l'anonymat et au confort de la vente par correspondance (même les géants de la VPC en ont inclus à leur catalogue) ou d'Internet... mais n'enfoncez pas n'importe quoi dans une partie aussi fondamentale.

Ne sous-estimez pas la puissance Yin de réceptivité et de constriction : sous l'effet du plaisir, les contractions peuvent aspirer et briser un objet avec une facilité stupéfiante.

4. les sextoys

Impossible de traiter du plaisir anal sans se pencher sur les nombreux jouets sexuels proposés pour agrémenter ou guider vos expériences. L'emploi de ces gadgets paraît particulièrement indiqué pour la sodomie d'un Yin mâle par un Yang femelle…

Certaines personnes n'apprécient pas du tout les jouets sexuels, et spécialement les prothèses phalliques. L'emploi de prothèses peut renvoyer à une idée de handicap, ou au moins de manque.

« Je n'utilise pas d'outils, le sexe n'est pas du bricolage. Je déteste surtout les godes-ceintures. Je me sens ridicule avec, je suis parfaitement bien dans mon corps de fille, et je n'ai pas besoin de cette ridicule chose en plastique…

totalement insensible ! J'ai déjà tout ce qu'il me faut. Je veux sentir l'autre, peau à peau. Le sexe, c'est la chair, le sang qui bouillonne, les énergies qui se mêlent… » Betty

Les sextoys ont tout de même des avantages indéniables : certaines de leurs fonctions ne peuvent objectivement pas être reproduites par un corps humain. Modèles haut de gamme à vibrations intenses, ou versions gonflables, ou encore à rotations motorisées machiavéliques… La présence d'accessoires spécifiquement sexuels peut aussi libérer votre imagination.
Enfin, si l'usage d'un instrument n'est jamais indispensable, on peut aussi être touché par la grâce dans la fièvre du sexe, et communier avec son « outil ». Le samouraï au summum de son art ne fait plus qu'un avec son épée. Il l'investit au point qu'elle devient un prolongement de son corps...

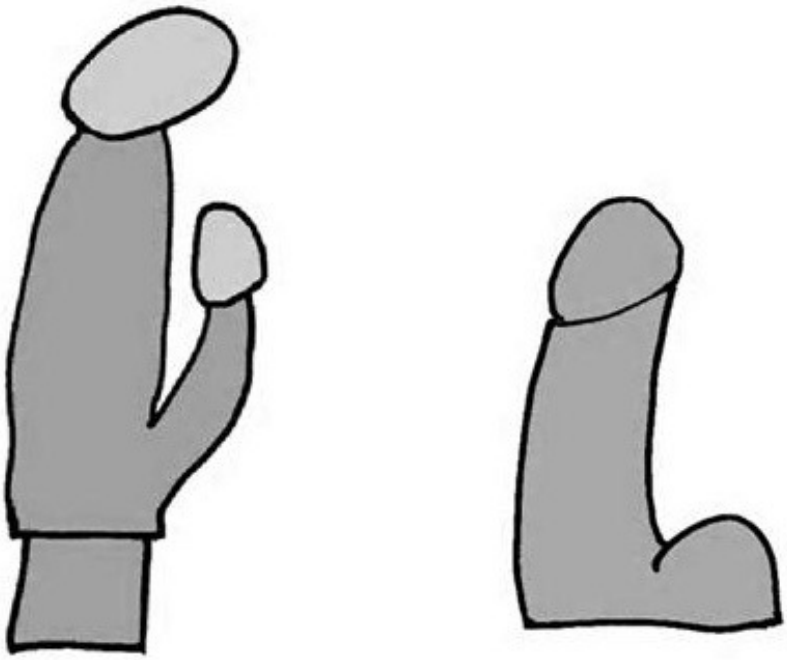
Alors... Soyez un artiste du sextoy !

Les dildos

Les dildos sont des sextoys de forme phallique destinés à la pénétration buccale, vaginale ou anale. Ce sont bien des godemichés… Mais nous n'utiliserons pas ce mot abominable. Pas pour des raisons socioculturelles cette fois – il a une délicieuse

étymologie : du latin *Gaude mihi*, « réjouis-moi »… –, mais simplement parce qu'il est trop laid.
Son apocope gode séduit certains par sa consonance divine, mais l'américain dildo a un charme exotique irrésistible. Il aurait presque la même étymologie : déformation de l'italien *diletto* (délice).

Les dildos existent sans doute depuis l'aube de l'humanité, si l'on en croit les archéologues. D'abord objets rituels ou de culte, ils auraient vite trouvé des applications plus pratiques et quotidiennes.
La science a considérablement amélioré les caractéristiques et les possibilités de ces objets. Les modèles anciens étaient en pierre, argile, bois, métal, ivoire… Il en existe aujourd'hui en latex, caoutchouc, silicone… Ils sont garnis de perles, équipés de moteurs, de toutes les couleurs et de toutes les textures. (Il existe une polémique au sujet du dildo vibrant car certains professionnels considèrent qu'un dildo ne doit pas être vibrant, sans quoi il devient un vibromasseur. Nous ne parta-



geons pas cet avis : c'est la fonction première qui importe.)

Leur forme est traditionnellement phallique, mais avec parfois de légères variations dans les détails du modelage… Vous en trouverez ainsi en forme de poing, de sexe d'animal (!), de légumes, et même d'inspiration religieuse (visage de nonne ou Jésus)… Certains modèles sont équipés de réservoirs pour simuler l'éjaculation.

Ils sont déclinés dans une infinité de textures et de matières : lisses, striés, nervurés, à picots, de complètement mous à presque rigides, emplis de microbilles… Certains modèles sont dotés d'un appendice destiné à stimuler le clitoris : il peuvent être détournés pour masser le périnée d'un homme.

Dans le cas d'une pénétration anale, il est vivement conseillé d'opter pour un modèle lisse et souple, afin d'éviter toute blessure de ces muqueuses extraordinairement sensibles. Il convient d'adapter l'intensité du va-et-vient à la forme et à la texture du dildo. Le moyen le plus sûr est encore d'expérimenter sur soi avant de pratiquer sur l'autre.

Certains modèles sont équipés de puissantes ventouses à la base : ils peuvent être fixés dans des angles et sur des objets extrêmement variés…

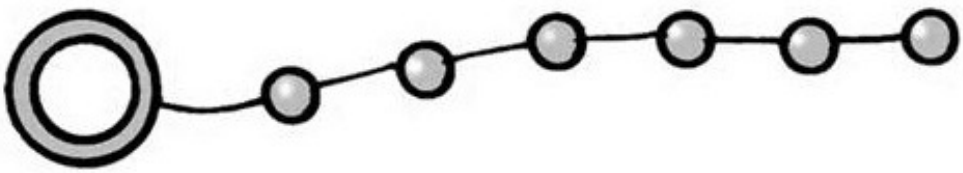
Il existe des modèles « double dildo », c'est-à-dire avec deux extrémités conçues pour la pénétration. Ils sont généralement très longs et extrêmement souples. Ils permettent une pénétration mutuelle entre deux personnes, vaginales pour des lesbiennes, anale et vagi-

nale ou anales pour des hétéros, anales pour des gays… La possibilité de face à face est très appréciée… Il peut également être utilisé pour pratiquer une double pénétration de la femme, en le « pliant ».

« Une de mes ex possédait un long gode en latex souple, à deux extrémités, et qui pouvait être utilisé par deux personnes en même temps. Elle engloutissait dans son vagin, le cul tendu en levrette, et je me collais contre elle, fesses contre fesses, dans la même position, mais le gode dans mon cul… On remuait en même temps, pour faire entrer et sortir le gode, et elle passait une main entre ses cuisses pour me caresser les couilles ou me branler, on jouissait toujours très fort de cette manière… » Lou

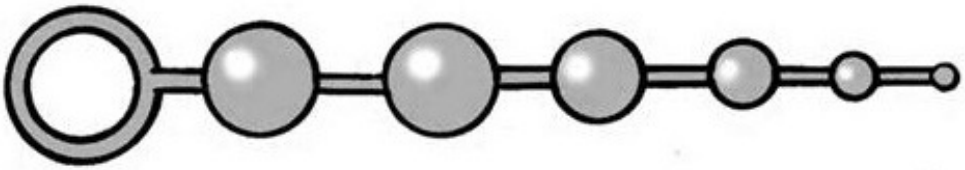
Autres sextoys

Les perles anales sont une sorte de chapelet obscène : des perles (de diamètre parfois croissant) sont reliées par une cordelette (de préférence en nylon pour des raisons d'hygiène et de solidité sécurisante). Elles sont destinées à être introduites dans l'anus et à



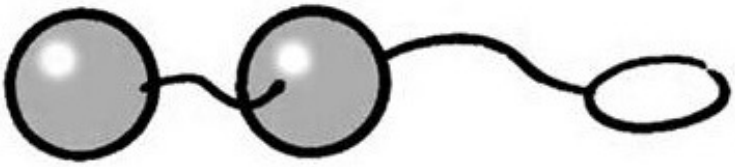
être retirées lentement, pour procurer des sensations de dilatation et rétractation alternées. Certaines femmes aiment les laisser en place pendant un rapport vaginal, les deux partenaires sentant leur présence à travers la paroi vaginale.

Le chapelet thaï est un modèle de perles anales composé d'une série de 4 billes (ce nombre pouvant varier, au minimum trois jusqu'à...) d'un diamètre modeste et identique (entre un et trois centimètres). Il peut s'agir de billes d'acier, ou de plastique, latex... L'effet recherché concerne le moment du retrait, les billes provoquant une stimulation.



Il existe aussi des versions « tiges » : de petites boules en PVC de diamètre croissant sont moulées sur une fine tige. Ce jouet allie la souplesse au maintien d'une structure assez rigide, et permet le va-et-vient pour une montée progressive du plaisir.

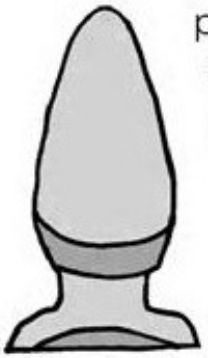
Les boules de geisha sont les plus célèbres des sextoys, avec les dildos et les vibromasseurs. On les utilise plutôt en dehors du rapport sexuel. Ce sont deux petites balles creuses, au diamètre généralement compris entre 3 et 5 cm, et reliées par un fil qui sert à les retirer.
Elles sont destinées à être insérées complètement dans le vagin ou dans l'anus, pour être portées longtemps,



parfois une journée entière, dans la vie courante, cette stimulation sexuelle invisible étant très excitante parce que totalement incongrue et imprévisible.
Ces deux balles creuses s'entrechoquent à l'intérieur à chaque mouvement, et chacune contient une bille plus petite, généralement métallique, qui provoquera par roulement chocs et vibrations… Les billes d'acier produisent une vibration sourde qui peut conduire les femmes à l'orgasme vaginal. Ces boules sont surtout appréciées pour les préliminaires ou les scénarios érotiques. Leur port anal apporte le même type de sensations aux deux sexes. Mais les femmes peuvent les utiliser simultanément dans le vagin et l'anus…

Choisissez un fil en latex ou en synthétique, toujours pour des raisons d'hygiène et de sécurité. Les balles sont généralement en plastique recouvert de peinture métallisée, ou de latex, silicone… Il existe aussi des modèles en métal. Attention au risque de peinture écaillée ou au cordon en coton (susceptible de se rompre) des modèles premiers prix. Les boules de geisha sont aussi un excellent moyen de solliciter le muscle d'amour, et leur port régulier est excellent pour les muscles PC.

Le plug ou butt plug ressemble un peu à un dildo, mais il est généralement de taille inférieure et de forme conique. Il est plus large en son centre, et se rétrécit

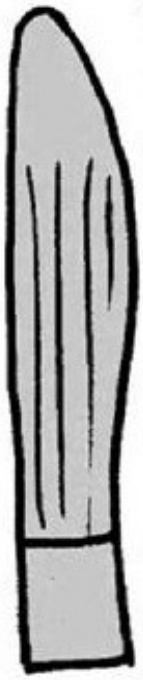


pour que l'anus se resserre autour de lui. Sa base doit être très large et plate, comme une sorte de socle, afin d'empêcher qu'il se perde dans le rectum. Il est aussi destiné à être porté longtemps (bien que certains aiment l'utiliser comme un dildo).

À noter : certains aiment être pluggés pendant toute la durée d'un rapport sexuel. Au moment de l'orgasme, les contractions anales peuvent être si fortes que le plug est expulsé. Si vous faites jouir un partenaire pluggé, surtout par un rapport bucco-génital, vous pouvez avoir intérêt à le maintenir fermement, ou à vous protéger.

D'autres portent un plug, non pour le plaisir qu'il procure, mais comme un accessoire médical, dans l'espoir d'élargir leur anus pour ne pas souffrir de la sodomie. Il s'agirait d'un genre d'entraînement : le porter pendant le week-end ou la nuit précédant la pénétration… Cela peut sans doute tranquilliser les grands anxieux… Mais physiologiquement, c'est inutile. La sodomie bien préparée ne vous fera pas souffrir, et la dilatation fait partie du plaisir anal. Et surtout, l'anus est un muscle : il se retrouvera aussi serré qu'avant – voire plus – quand vous aurez retiré le plug. Le sphincter peut rester « ouvert » quelque temps après une dilatation, mais il se refermera automatiquement et inéluctablement.

Le vibromasseur était un appareil destiné à stimuler par vibration les cellules nerveuses de la zone



massée... L'énorme succès des jouets sexuels vibrants a obligé le secteur médical à changer le nom des produits originels, la connotation sexuelle étant devenue systématique. Il existe toujours des applications médicales aux vibromasseurs spécifiquement sexuels : ils sont prescrits pour faire venir l'orgasme clitoridien chez la femme, et aident aussi à provoquer l'éjaculation masculine par vibration sur le pénis.
Les plus populaires étaient destinés à stimuler le clitoris : ils ont longtemps été de forme phallique, alors qu'ils n'étaient pas prévus pour l'introduction...
Le modèle le plus classique est d'une rigidité décourageante, bien que de longueur et diamètre très modestes, en métal doré ou argenté. Il se décline en forme de canard pour le bain, de rouge à lèvres, de papillon...

Le poppers est un parfum d'ambiance vendu en sex-shops pour ses propriétés aphrodisiaques et vasodilatatrices. Il se présente dans une petite fiole contenant un liquide très très volatil et inflammable. C'était un médicament destiné à traiter certaines affections cardiaques. Les effets secondaires en ont fait une

drogue prisée : euphorie, sensation orgasmique et dilatation des muscles. Ses capacités vasodilatatrices ont permis de le commercialiser comme préparateur à la sodomie. Le poppers contient des nitrites de composantes variables, et certaines sont interdites en France.

À noter : si vous inhalez le poppers directement, il passe dans la catégorie des stupéfiants. Sa vente n'est autorisée que comme parfum d'ambiance, et il convient donc de déboucher le flacon et de le poser sagement au pied du lit. Sinon, vous basculez dans l'enfer de la drogue.

Le harnais

Aussi appelé gode-ceinture, strap-on, ou strap-on dildo... Il s'agit d'un dispositif destiné à fixer un dildo aux hanches pour qu'il offre les mêmes caractéristiques qu'un pénis biologique.
Il permet le plus souvent à une femme de pénétrer un partenaire mâle ou femelle, par voie anale ou vaginale, mais il existe de nombreuses déclinaisons. Ils sont aussi utilisés dans les jeux de rôles ou de BDSM, de nombreuses dominatrices aimant contraindre leur soumis à pratiquer une fellation sur leur énorme gode-ceinture de latex noir. Un modèle permet même de simuler une éjaculation, par un système de poire...

La base est donc un harnais ou une culotte, le plus souvent en cuir ou en latex. Ils sont pourvus d'accessoires, destinés à la pénétration ou stimulation du porteur et de son partenaire. Le harnais peut être ouvert à l'entrejambe, afin de permettre l'accès au clitoris, au

vagin ou à l'anus du porteur. Les accessoires peuvent être amovibles – et votre harnais évoluera donc au gré de vos fantasmes, ou vous permettra de découvrir les accessoires qui vous comblent, sans devoir acheter un nouveau modèle à chaque expérience.

Il est conseillé d'investir dans un modèle haut de gamme : un premier prix vous posera beaucoup de problèmes. Si le dildo externe n'est pas maintenu correctement, il peut blesser Yin (le receveur), mais aussi Yang (le donneur), à cause des chocs répétés de la base du dildo contre le pubis. Un string de latex trop souple ou trop grand ne fixera pas le dildo de manière satisfaisante pour un coït…
Il existe de véritables harnais, composés de lanières

réglables et des modèles plus couvrants. Les modèles à deux lanières sont les plus simples : on attache le premier lien autour de la taille, et le second passe entre les cuisses pour s'attacher dans le dos. Il est généralement très inconfortable et peut irriter les parties génitales et l'anus du porteur. Le dildo a tendance à se tordre très facilement.
Les modèles à trois lanières se fixent aussi comme une ceinture autour de la taille, et les deux lanières passent entre les cuisses, mais sur le coté des fesses, pour revenir se fixer sur les hanches. Ils sont plus confortables et le maintien général est bien meilleur que pour le modèle précédent.
Enfin, certains préfèrent des modèles de culotte couvrante ou de panty, en cuir ou latex, jugés plus esthétiques, plus confortables et fiables.
Trouver votre modèle idéal – système et matière adaptés à votre goût et à votre morphologie, et à la bonne taille – peut demander plusieurs essais.

Sur les harnais les plus raffinés, on peut fixer un ou deux dildos externes, et un ou deux dildos ou plugs internes, qui pénétreront le porteur du harnais. Certains modèles, ultra sophistiqués, proposent en plus un troisième appendice vibrant, pour stimuler le clitoris… Sur les modèles haut de gamme, vous pourrez fixer autant de types de dildos qu'il en existe : vibrants, creux, de taille, souplesse et fermeté variables…

Certains hommes l'utilisent pour compenser une érection défaillante, ou pour grossir la taille de « leur » pénis. Dans ce cas, il faut opter pour un modèle de dildo creux, où le vrai pénis pourra s'insérer. On peut aussi se

doter d'un second pénis pour offrir une double pénétration à sa partenaire…

La sodomie de l'homme hétérosexuel est un exercice délicat. La femme doit d'abord dépasser son blocage psychologique, puis s'habituer au port de cet étrange équipement… mais la pratique demande en plus un véritable savoir-faire ! Monsieur, soyez patient dans cet apprentissage, et n'hésitez pas à la guider. Ces mouvements de reins si naturels pour vous lui sont absolument inconnus, et la technique ne viendra pas forcément du premier coup…

« Au début, elle hésitait même à introduire ses doigts, elle avait peur de me faire mal et puis on a acheté un gode-ceinture et on a pris la position d'Andromaque. Donc, j'étais sur elle et je dirigeais la pénétration et elle s'occupait de mon sexe avec ses mains. Comme je prenais beaucoup de plaisir, elle a été rassurée et depuis elle prend de plus en plus de plaisir à me sodomiser. » Guillaume

Il existe des harnais prévus pour s'attacher sur la cuisse, ou même au bras… Ils ont peu de succès, car un dildo simple (manuel…) offre plus de possibilités. Certaines femmes apprécieraient tout de même le harnais à cuisse, parce qu'elles désirent rester proche du schéma d'un coït traditionnel, mais qu'elles sentent beaucoup plus de force dans leur cuisse que dans leur bassin.

5. préli-minaires

Érotisation de la zone anale

Il importe d'abord de rendre à la zone anale son potentiel érotique... Le savoir-faire érotique est un long apprentissage. Il s'appuie d'abord sur une meilleure connaissance de soi. Ce n'est pas seulement une méthode, une technique, mais un état d'esprit... Une recherche d'épanouissement et non de performance.

Votre anus est un organe sexuel fondamental. Il faut d'abord l'apprivoiser et l'aimer : il vous le rendra au cen-

tuple. C'est un bouton de rose dont les mille pétales ne demandent qu'à éclore.

La réalité physiologique de la zone anale, démontrée au chapitre « Le corps du délit », ne suffit pas à en faire une zone érogène. Mais que cela ne vous décourage pas : toute sexualité nécessite un apprentissage. Vous ne vous souvenez sans doute pas de vos premières expériences de masturbation du clitoris ou pénis : vous n'étiez qu'un bébé. Mais vous vous souvenez de vos premiers orgasmes à l'adolescence, conquis à la force du poignet, et que vous n'avez cessé d'améliorer…
L'apprentissage de l'érotisme anal obéit au même principe… On peut le comparer avec le processus d'érotisation de la zone vaginale, plus délicat et ardu que celui de la zone clitoridienne. L'effort à fournir sera finalement beaucoup moins conséquent, car le vagin est totalement insensible en comparaison – exception faite du point G que bien peu ont trouvé.

« Le plaisir de la sodomie est psychologique, en tout cas chez moi. C'est le plaisir de faire quelque chose de différent, le plaisir de mon partenaire…
— Psychologique ? Je n'ai pas l'impression ! Chez moi, c'est la voie expresse vers l'orgasme ! Tout le corps vibre et il suffit de deux trois chatouilles sur le clito pour que ça explose !
— Certainement pas psychologique ! Perso, je jouis à tous les coups quand on m'encule. » Dialogue de filles sur un blog

Cette conversation illustre parfaitement trois stades d'érotisme anal… Et rappellera à de nombreuses femmes leur apprentissage du plaisir vaginal.

Orgasme anal : l'anus est-il vraiment une zone érogène ?

D'un point de vue strictement physiologique : parfaitement. L'orgasme anal est une réalité physiologique. Et tout le monde peut avoir un orgasme anal.
La zone anale et la zone génitale constituent bien un seul groupe anatomique, autant chez l'homme que chez la femme. Elles ont une origine commune depuis le développement fœtal, et partagent les mêmes structures nerveuses et vasculaires. On pourrait affirmer que tous les orgasmes sont anaux, puisque ces muscles se contractent fatalement au moment M, quelle que soit la source de plaisir sollicitée… On peut toutefois disséquer différentes zones dans ce magnifique ensemble érogène, afin de mieux comprendre son fonctionnement.

Qu'est-ce qu'une zone érogène ? C'est d'abord une zone qui fait naître le désir (qui génère Éros…). On distingue deux types de zones érogènes : les primaires et les secondaires.
Les zones érogènes secondaires sont les régions de la peau ou d'une muqueuse dont l'excitation déclenche l'excitation des zones érogènes primaires. Elles participent aussi au plaisir sexuel en intensifiant l'excitation. En réalité, tout le corps peut devenir érogène, chaque centimètre de peau dont on aura travaillé la sensibilité ou qu'on aura investi d'une charge émotionnelle ou érotique.
Les zones érogènes primaires sont celles dont la stimulation peut provoquer un orgasme. On répertorie généralement le pénis et le gland chez l'homme, et la vulve, le vagin et le clitoris chez la femme.

Une zone érogène primaire suppose un réseau très dense de terminaisons nerveuses, et un réseau vasculaire très important, afin de capter la température, les sensations de pression, étirement, frottement… Or la zone anale dispose de cet équipement anatomique idéal ! Elle est dotée d'une musculature puissante, de nerfs extrêmement sensibles, et est au moins aussi irriguée que les zones génitales par un incroyable entrelacs de veines et de vaisseaux sanguins…

Toute la zone anale – externe et interne – est très richement vascularisée et innervée, comme le sont les organes génitaux. Et en réalité… c'est une zone érogène beaucoup plus complète que les autres, et qui offre une vaste gamme de sensations intenses. Les terminaisons nerveuses internes du rectum captent spécialement les sensations de pression et de distension. Les terminaisons nerveuses externes – du canal anal et de l'anus – captent les sensations de frottement, de température…

Cela signifie que l'anus est physiologiquement apte à procurer un orgasme par tous types de stimulation : digitale, buccale, ou coïtale. Faut-il que le tabou soit puissant pour que la majorité des gens s'en privent ! Les mythes sont si présents que ceux qui expérimentent un véritable orgasme anal se pensent anormaux.

« Je me pose une question un peu bizarre... Vous est-il déjà arrivé de jouir lors d'une pénétration anale et ce, sans aucune autre forme de stimulation ? Je pratique le sexe anal avec mon copain depuis plus d'un an et demi, mais depuis quelques mois c'est devenu plus courant et je me rends

compte que je jouis très intensément de cette manière. Je me demandais si j'étais "normale" car je n'ai jamais entendu parler de ça. En tout cas, c'est génial ! »
Forum aufeminin.com

Il n'existe pas de « femmes anales », pas plus que de femmes clitoridiennes ou vaginales : le type d'orgasme qu'une femme peut avoir dépend uniquement de son parcours, de ses croyances et de la connaissance de son corps. Il s'agit donc d'acquis et non d'inné, et l'orgasme anal ne nécessite aucune prédisposition physique ou génétique…

« L'anulingus et la sodomie me procurent vraiment beaucoup de plaisir physique. Et le plaisir n'est pas simplement mental. Récemment, j'ai réussi à jouir par la sodomie, ce qui ne m'était jamais arrivé auparavant (j'avais toujours besoin d'une stimulation du clitoris, en plus). »
Forum Sexualité aufeminin.com

Il en va de même pour les hommes : ils sont tous équipés du même matériel de base, et les caractéristiques de sensibilité de l'anus sont identiques pour les deux sexes. De plus, la pénétration anale permet une stimulation directe de la prostate, qui est indiscutablement une zone érogène de première importance.

La prostate est située sous la vessie, et son rôle est de produire du liquide prostatique. Ce liquide prostatique rentre dans la composition du sperme en se mélangeant avec les spermatozoïdes en provenance des testicules.

La prostate est associée par beaucoup d'hommes à d'inquiétants examens médicaux : un toucher rectal est rarement une partie de plaisir. Pourtant, dans un contexte différent, la seule stimulation de la prostate peut provoquer une éjaculation, ou même un orgasme sans éjaculation.

Il y a la même différence entre l'orgasme par éjaculation et celui de la prostate qu'entre l'orgasme clitoridien et celui du point G. On parle même du point P dans certains manuels modernes… (Contrairement à ce qu'on peut lire parfois, il ne s'agit pas du frein – point ultra sensible équivalent du clitoris –, mais bien de la prostate.) Le massage de la prostate, en plus du plaisir qu'il peut procurer, est très bénéfique pour la santé : c'est un classique de la médecine chinoise. Il préviendrait la prostatite (inflammation), l'hyperplasie (augmentation du volume) et le cancer, et assurerait la longévité des fonctions urinaires et sexuelles de l'homme.

L'orgasme anal féminin reste très difficile à décrire…

« Ça fait… comme si t'avais le point G. Je sais pas comment l'expliquer. Pour que ça se relâche il faut aussi un cunnilingus, évidemment. Il faut un orgasme, sinon, moi, pas d'ouverture. Et une feuille de rose. Orgasme clitoridien, vaginal, puis anal, et ça décuple tout. Inversé, ça ne marche pas. Il touche quelque chose que t'as pas d'habitude. T'as l'impression qu'il te touche un point qu'on peut pas toucher par-devant. Parce qu'on t'a sensibilisée devant. » Marie

Le point G est primordial dans ce qu'on appelle l'éjaculation féminine. L'eau des « femmes fontaines » est très proche du liquide séminal, et est sécrétée par les glandes de Skene, également appelées… prostate féminine.
Certaines adeptes de la sodomie affirment que leur point G est stimulé par la pénétration anale, en soulignant une similitude des sensations orgasmiques. Il est possible que le coït anal le stimule par certains angles spécifiques, à travers les deux parois.

> *« Je jouis de manière beaucoup plus intense avec la sodomie, et je ne pourrais plus m'en passer. Je ne sais pas si il y a un nerf spécial dans l'anus, je me demande plutôt si le point G n'est pas baladeur… »*
> Forum Sexualité doctissimo.com

Le point G n'est pas le seul moyen d'avoir du plaisir vaginal, mais il a tant été présenté comme la source scientifique du plaisir vaginal que cela pourrait provoquer la confusion chez certaines. L'orgasme vaginal est en réalité un orgasme utérin : c'est pourquoi il est décrit comme beaucoup plus profond. L'orgasme provoqué par le point G, bien que provoquant des sensations complètement nouvelles et uniques, est d'intensité intermédiaire, entre l'orgasme clitoridien et le vaginal. L'orgasme vaginal/utérin est celui qu'on décrit comme une lame de fond…

Or la pénétration anale, compte tenu de l'angle du rectum, stimulerait plus facilement le col utérin que le point G, par l'arrière… encore plus profondément ! La

paroi qui sépare le vagin du rectum, très fine et sensible, est également une source de plaisir intense.

« Ça ressemblait plus à un orgasme vaginal, qui est venu plus vite et a été très puissant. Ce qui le fait venir, c'est la forte stimulation de toute la zone : en profondeur anale, frottement sur l'entrée du vagin et du clito. »

« Ce n'est ni comme un orgasme clitoridien, ni comme un orgasme vaginal. C'est très particulier. Et très puissant. »

« C'est un plaisir, comment dire, plus profond, on se sent remplie, c'est très physique et très cérébral en même temps. La sodomie demande une totale confiance et un total relâchement, ça permet de mieux connaître son corps. Quand l'orgasme vient, ça ressemble assez à l'orgasme vaginal, c'est comme une vague de chaleur qui monte du ventre tout entier. Le plaisir est peu-être plus lent à venir, on a le temps de plus le déguster. »

« Je suis montée en pression, jusqu'au moment où il a éjaculé. Me sentir "remplie" (je sais c'est pas beau, mais c'est tellement ça) a déclenché un orgasme, ultra puissant, bien au-delà de ce que j'avais pu avoir par ailleurs, j'ai senti mon rectum se contracter, mon vagin aussi, pendant 10 secondes au moins j'ai pas réussi à respirer, ni à ouvrir les yeux... j'ai savouré, c'était violent, et puissant... »

L'orgasme anal masculin est aussi mystérieux que le féminin. Les hommes qui ont un orgasme anal ne ressentent pas tous – ou pas toujours – les symptômes très particuliers d'un orgasme de la prostate (comme pour le point G, impression de réflexe urinaire ou éjaculatoire, et une sensation si aiguë qu'elle est difficile à situer entre douleur et plaisir…). Le mécanisme de cet

orgasme anal masculin est encore plus obscur que chez la femme, fautes d'études non phallocentriques…

Qu'en disent-ils ?

« Ma belle princesse m'a amenée à "2 doigts" de l'orgasme... J'ai ressenti un plaisir énorme, pas plus tard qu'hier soir : pas un orgasme complet, mais j'ai senti de violentes vibrations à l'intérieur de moi-même, j'ai crié de plaisir, j'étais au bord des hurlements… »

« Le plaisir anal, hum, ça commence par un petit frissonnement le long du dos pour donner des chaleurs dans tout le corps et une sensation assez dure à décrire, et cela peu durer pendant quelques minutes avant de conduire à l'éjaculation et orgasme anal et cela effectivement qu'on vous touche ou non… »

En conclusion : si l'on accepte l'idée de types d'orgasmes différenciés d'après l'endroit précis où ils naissent, alors l'orgasme anal existe autant que l'orgasme clitoridien, vaginal, pénien, du point G, ou de la prostate… En l'absence de données scientifiques suffisantes pour disséquer tous ces mécanismes invisibles, et les « prouver scientifiquement », on peut aussi revenir à l'essentiel.

Ce sont toujours les muscles du plancher pelvien, communs aux mâles et aux femelles, qui se contractent lors de l'orgasme.

D'après les témoignages des deux sexes, l'orgasme anal est si intense qu'il implique la totalité des organes sexuels, en résonance. Le plaisir accumule l'énergie, et

l'orgasme est le point culminant, la libération de cette énergie.

Toutefois, il ne faut pas sous-estimer l'acquis, et le facteur psychologique. Certaines personnes ne supportent pas qu'on leur touche la pointe des seins, et souffrent véritablement quand on les caresse. De la même façon, certains trouveront les sensations provoquées dans la zone anale insupportables et douloureuses. Ce sont des sensations si nouvelles et intenses que votre esprit peut d'abord y résister.
Le plaisir de la sodomie n'est donc pas psychologique… au contraire, le plus souvent, c'est l'aspect psychologique qui bloque le plaisir physique !

Votre muscle d'amour

Commencez par prendre conscience de cette partie de votre corps, et par vérifier que votre matériel est en état de marche... Si vous avez une vie sexuelle très épanouie et active, vos muscles PC sont sans doute en excellente condition, puisque vous les entraînez souvent sans vous en rendre compte. Mais notre culture n'encourage pas l'attention au corps, surtout en dessous de la ceinture, et vous les avez peut-être laissé dépérir.
Ces muscles se contractent involontairement pendant

l'orgasme, chez l'homme et la femme. Ils ne sont donc pas utiles à l'homme que pour la sodomie réceptive… Ce sont ces contractions involontaires qui provoquent l'éjaculation.

La prostate et les muscles PC jouent un rôle capital dans le mécanisme de l'éjaculation et de l'orgasme masculin, les apprivoiser donne donc un meilleur contrôle. Pour résumer le principe : les contractions saccadées provoquent l'éjaculation, mais une contraction prolongée ou un relâchement volontaire la retiennent… Il ne s'agit pas de retenir l'orgasme, comme beaucoup d'hommes font en pensant à leur belle mère ou au contrôleur des impôts (quelle tristesse…), mais de le ressentir pleinement tout en contrôlant l'éjaculation. Amusante illustration des pôles Yin et Yang : ces muscles PC aident le mâle – Yang – à ne pas éjaculer, et à la femelle – Yin – à éjaculer par le point G, comme pour équilibrer leur inclinaison naturelle…

LES EXERCICES DE KEGEL

Développés en 1948 par le gynécologue californien Arnold H. Kegel, ces exercices étaient destinés à traiter… l'incontinence. Il s'agit donc de kinésithérapie : la rééducation musculaire des « releveurs de l'anus », maintenant nommés muscles PC. Kegel aurait découvert fortuitement que la méthode augmentait également la capacité orgasmique de ses patientes. Ces exercices sont donc indispensables pour corriger toute perte de tonicité alarmante du plancher pelvien. Ils étaient principalement prescrits aux femmes venant d'accoucher,

qui subissent les désagréments d'un relâchement des muscles du périnée : incontinence parfois, mais aussi baisse du désir et du plaisir sexuels.

Ils sont aujourd'hui très à la mode, et vivement conseillés à toutes les femmes pour améliorer leur vie sexuelle en augmentant leur plaisir… et celui de leur partenaire. (Vous trouverez un programme d'exercices complet, très détaillé et spécifiquement féminin dans le *Osez découvrir le point G* d'Ovidie, éditions La Musardine.)

Ils présentent pourtant autant d'avantages pour les hommes. Pour la femme, ils préviennent la sécheresse vaginale, le vaginisme, les troubles et les infections urinaires... Pour l'homme, ils améliorent la qualité de l'érection – et même la taille du pénis. (C'est possible… en augmentant l'afflux de sang dans les organes génitaux, on peut accroître naturellement mais sensiblement la taille de la verge…) On prescrit aussi ces exercices aux éjaculateurs précoces…
Ils améliorent indéniablement la mécanique du plaisir : les sensations pelviennes – et anales – sont accrues, la circulation sanguine et le tonus musculaires sont améliorés, l'intensité et la durée des orgasmes augmentent…

Il s'agit de faire des séries de contractions de ces muscles (pour les situer, revoir le chapitre « Le corps du délit »). Vous trouverez des protocoles légèrement variables dans la majorité des guides sexuels, mais le programme de base habituel est celui-ci :
Effectuez d'abord 4 séries de 10 contractions par jour,

augmentez le nombre de contractions et de séries progressivement.

Exercices rapides : Contractez et relaxez vos muscles PC aussi rapidement que possible.

Exercices lents : Contractez vos muscles PC pendant au moins 5 secondes, 10 si possible, le plus fort possible. Relaxez.

LA VOIE DE LA MAIN GAUCHE

Si vous n'avez pas de problème médical, si vous n'envisagez pas le sexe comme un sport, si vous n'appréciez pas le genre discipline militaire, si vous ne cherchez pas la performance, si la gymnastique vous ennuie, vous pouvez tenter une voie plus spirituelle. Quittez la voie de la main droite, scientifique et rationnelle, pour celle de la main gauche, irrationnelle.

Le Tantrisme est une voie spirituelle née en Inde. Contrairement aux idées reçues, il ne s'agit pas d'une école d'extase sexuelle, mais d'une voie de libération spirituelle par l'éveil qui mène à l'unité primordiale. Elle enseigne la non dualité… par l'union des polarités. Le Tantrisme considère donc que l'esprit et le corps ne sont qu'une même chose, et respecte le corps. Les adeptes du Tantrisme pratiquent depuis longtemps ce genre d'exercices sous d'autres formes. On associe généralement le Tantrisme à cette capacité incroyable de jouir sans éjaculation – le Tantrisme enseigne en réalité la maîtrise des échanges d'énergie, et la capacité d'économiser son sperme n'est qu'un des aspects. Mais le contrôle des muscles est primordial dans la méthode. Pour la femme, ils permettent d'aspirer et

masser le pénis du partenaire, mais surtout d'absorber et de rediriger l'énergie. Le Tantrisme travaille sur les énergies, comme le Tao sexuel, et ne propose donc pas une simple gymnastique : habiter son corps est bien plus important que de le travailler comme un outil. Le but des deux sexes n'est pas de l'ordre de la performance, ni même du plaisir dans le sens d'orgasme physique exceptionnel : il s'agit de faire croître, d'aspirer et de rediriger les énergies sexuelles dégagées.
Il existe un exercice de base indispensable à tout travail sexuel et commun aux deux sexes, nommé Mula Bandha (« Contraction de la Base » en sanskrit…). Il vous rappellera certainement les exercices de Kegel, bien que la version occidentale « scientifiquement prouvée » soit uniquement mécanique. Ces spiritualités enseignent depuis des siècles tout ce que la science nie puis « découvre » laborieusement, de la fonction du périnée à l'éjaculation féminine…

Vous apprivoiserez les muscles de l'anus, du périnée et du vagin ou pénis : vous apprendrez à les dissocier en comprenant qu'ils sont une unité… Toute la méthode repose sur votre attention à la sensation.

Voici une version simplifiée et résumée à partir de différentes sources.
Descendez votre souffle – ou plus simplement, votre conscience – dans votre zone génitale. La meilleure position est la position assise, mais vous pouvez être debout ou couché. Respirez calmement. Quand vous êtes bien intériorisé, contractez le sphincter anal externe. Maintenez la contraction un moment. En serrant davantage, vous contracterez le second sphincter.

« Aspirez » le souffle : tirez ces muscles vers le haut, vers l'intérieur. Maintenez la contraction aussi longtemps que possible : mais souvenez-vous que vous n'avez aucun intérêt à vous faire mal. Il est possible que vous ressentiez une vibration de toute la zone anale, jusque dans la colonne vertébrale.
Vous sentirez au relâchement une énergie chaude se diffuser dans les muscles pelviens : anus, périnée, vagin ou base du pénis. Faites glisser le souffle à la boucle du 8, le périnée. Il s'agit de « pousser » la contraction de l'anus vers l'avant, jusqu'au clitoris ou pénis. Vous pouvez maintenant jouer avec les anneaux de ce 8.
Faites des séries de contraction du périnée, puis des muscles antérieurs, de la même manière que des sphincters anaux.

Établissez vous-même le protocole : nombre de contractions, durée, nombre de séries… Comme pour toute gymnastique, la seule chose qui compte est la contraction musculaire volontaire, et la régularité, en ce qui concerne les effets purement physiologiques.
Le Tantra n'est pas dogmatique : le principe est de développer votre conscience et votre contrôle, pas de vous faire remplir un programme docilement. Trouver votre propre rythme vous obligera à développer votre attention à vous-même.

LA VOIE « SANS LES MAINS »

Vous n'appréciez peut-être pas plus la discipline spirituelle que la gymnastique… Si vous n'avez pas de problème d'énergie, si vous n'envisagez pas le sexe

comme un art sacré, si vous n'appréciez pas ce genre de foutaises new age, si vous ne cherchez pas l'éveil, si le mysticisme vous ennuie, vous pouvez tenter la voie sensuelle.

Il s'agit simplement d'apprendre à vivre dans votre corps – bassin compris. Ne vous imposez rien : prenez du plaisir.

Prenez davantage de plaisir quand vous allez à la selle : l'exonération soulage – quand on s'est retenu trop longtemps –, mais il y a aussi un vrai plaisir physique quand on se « vide » en obéissant à un processus biologique sain. Il suffit de dépasser la honte parfois associée à cette activité secrète pour le ressentir.

Prenez davantage de plaisir quand vous utilisez vos organes génitaux. Quand vous vous caressez ou qu'on vous caresse, explorez toutes les nouvelles sensations incroyables que vous pouvez provoquer par de simples contractions musculaires… Vos cuisses et vos fesses, mais aussi votre anus, votre périnée, tous vos muscles PC… Quand le plaisir monte, essayez aussi de bloquer et relâcher votre respiration. Ces muscles qui se contractent involontairement pendant l'orgasme peuvent vous servir à faire monter l'orgasme, à le retarder pour le rendre plus puissant, et à augmenter votre plaisir en augmentant celui de votre partenaire. Votre instinct peut vous enseigner le contrôle de ces muscles au moins aussi efficacement qu'un kinésithérapeute ou un guide spirituel.

Prenez davantage de plaisir à avoir un corps à n'importe quel moment de la journée – et de la nuit. Contractez vos muscles PC quand cela vous chante : la sensation est très agréable, et si plaisir génital il y a, il ne mène pas forcément à un acte sexuel. Si vous faites une longue contraction, ou une série de petites contractions en attendant votre bus, vous aurez peut-être envie de sourire aux passants… Les femmes qui portent des boules de geisha (voir chapitre sextoys) auraient tendance à être plus aimables. (Le plaisir rend aussi les hommes plus aimables, cela va sans dire… toutefois ils sont plus rares à se le procurer avec des boules de geishas.)

Cette méthode, bien que peu orthodoxe, vous apportera exactement les mêmes bienfaits que les programmes précédents d'un point de vue strictement physiologique : amélioration de la santé générale, musculature puissante, lubrification vaginale ou qualité d'érection accrues, sensations et orgasmes plus intenses…

Quelle que soit la voie choisie : la souplesse du bassin est un complément indispensable de ces exercices, et les hommes occidentaux surtout sont quasiment paralysés de cette zone… Tenez-vous debout, et effectuez des mouvements circulaires du bassin : vous serez stupéfait des effets d'un exercice si simple sur vos compétences sexuelles. Les femmes peuvent se perfectionner à l'extrême en prenant des cours de danse du ventre…

Auto-érotisme anal

La connaissance de son propre corps est la base indispensable d'une sexualité épanouie et du développement de votre talent à donner du plaisir. Que vous désiriez donner ou recevoir la sodomie, ces expériences vous seront d'une grande utilité. Elles vous apprendront quelles réactions vous pouvez provoquer chez l'autre.
Allez à votre rythme. Vous n'avez pas à explorer toutes ces sensations en une seule fois ! Tentez une autre expérience lorsque vous êtes à l'aise avec les nouvelles sensations de la précédente, et que vous ressentez le désir d'aller plus loin.

Profitez d'une séance de plaisir solitaire. Commencez par caresser et masser votre périnée (la zone située entre le vagin et l'anus, ou entre la base du pénis et l'anus) pendant que vous vous masturbez.
Vous serez surpris par la modification des sensations et les nouvelles nuances des réponses nerveuses de votre pénis ou de votre clitoris.
Humidifiez votre doigt avec de la salive, ou mieux, avec un gel lubrifiant à base d'eau. Caressez votre anus, sans pression excessive, sans introduction, sans interrompre la stimulation du pénis ou du clitoris. Vous le sentirez palpiter sous votre doigt… Si vous aimez les vibromasseurs, collez-le contre votre anus, sans l'insérer.

La position allongée sur le dos sera sans doute la plus confortable pour vos premières explorations. En vous accroupissant, vous aurez une plus grande liberté de mouvement. Si vous vous sentez d'humeur plus

sauvage et que vous êtes assez à l'aise avec cette partie de votre anatomie, vous pouvez vous lancer en levrette, fesses ouvertes et offertes, le visage et le buste contre le sol pour avoir les deux mains libres… Sensations intenses garanties.

Au fur et à mesure, vous éprouverez de plus en plus de plaisir en stimulant cette zone, et l'envie de la pénétrer deviendra irrésistible. Résistez encore un peu.
Appuyez doucement contre les plis, sans forcer. Ne craignez pas d'abuser du lubrifiant. Jouez avec le muscle, vous le sentirez se contracter et palpiter sous l'effet de l'excitation, réagir aux vagues de plaisir de la masturbation.
Quand vous voudrez enfoncer un doigt, vous sentirez certainement votre anus se contracter en réflexe. Puis, se relâcher, deuxième temps du réflexe… Ne luttez pas contre ce mécanisme en forçant : utilisez-le. Exercez plusieurs pressions pour comprendre ce mécanisme « clin d'œil ». Vous découvrirez que cet anneau musculaire n'est pas infranchissable… et qu'il aime être empli.

Si vous êtes un homme, profitez-en pour découvrir votre prostate. La plupart des hommes trouvent plus facile de se coucher sur le côté pour cette exploration plus précise. Insérez votre doigt dans le rectum, et pressez-le contre la paroi rectale antérieure, vers l'avant : elle est située juste sous la vessie. Vous sentirez une boule, dont la taille est proche de celle d'une châtaigne. La toucher déclenchera d'abord une envie d'uriner : vous serez certain de l'avoir trouvée. Cette envie d'uriner n'est qu'illusoire, votre cerveau ne trouve que ce moyen de décoder la réponse nerveuse. Per-

sistez : palpez, massez pour découvrir les autres sensations offertes.

Exalter la réceptivité

La sodomie réceptive est un exercice de don total. Elle demande beaucoup de confiance, en l'autre, mais surtout en soi…
N'oubliez pas : c'est un don total où celui qui se donne ne perd rien, et où celui qui prend peut se perdre.

Dans le cas d'un receveur homme (qu'il soit hétérosexuel, homosexuel, ou bisexuel), l'érotisation de la zone anale ne sera possible qu'après quelques préliminaires pour assouplir le mental… Il existe heureusement des voies plus concrètes que la psychanalyse. La plupart du temps, plus un homme semble macho, plus sa virilité est fragile…
Mais contrairement aux idées reçues, de nombreux hommes homosexuels éprouvent les mêmes réticences qu'un hétérosexuel à l'idée de jouer le rôle du pôle réceptif.

Nous sommes tous – et toutes – élevés dans l'idée que la seule zone érogène masculine est le pénis, et dans l'immense majorité des guides sexuels, les planches anatomiques mâles se résument à une coupe du pénis et des testicules. Toute exploration du reste du corps est considérée comme dévirilisante.

Le mâle est également conditionné pour être perpétuellement actif. L'homme est donc généralement privé du plaisir anal, actif et jamais réceptif, désirant et jamais désiré… Ne vous avouez pas vaincu : le potentiel est toujours là, en sommeil, et il faut se méfier de l'eau qui dort. L'homme est conditionné pour être actif, extérieur mais il a beaucoup à gagner en s'intériorisant, en explorant ses sensations et émotions… Paradoxalement, il améliorera ainsi son potentiel actif.

Bien qu'accoutumée à jouer le rôle réceptif, la femme aussi peut être effrayée par cet extrême abandon. La plupart des femmes ont le sentiment d'être possédées par une pénétration, réceptives donc inférieures, et n'acceptent cette soumission symbolique que dans certaines conditions… ce qui réduit considérablement le nombre d'expériences et de partenaires autorisés, et aussi leur qualité strictement sexuelle.
Sa préparation procède du même mécanisme : plus la femme sera en position réceptive au plaisir, plus elle sera apte à recevoir la sodomie.

Le massage est un bon moyen de détendre votre partenaire : vous pourrez vous asseoir sur ses petites fesses dures, et pétrir son dos, ses reins, mordiller sa nuque pour le convaincre qu'il est entre de bonnes mains.

La femme sera également alanguie et dans un climat de confiance après un massage sensuel. Embrassez son dos, ses fesses, retournez-la et poursuivez par un cunnilingus… C'est le préliminaire préféré de la plupart des femmes, et nombre d'entre elles affirment qu'elles sau-

raient se satisfaire de cette seule caresse quand elle est bien faite.

Pour briser le conditionnement du mâle actif, la fellation est l'arme fatale. Le plaisir immédiat provoqué par une bouche chaude et une langue agile peut venir à bout du machisme le plus extrême. C'est la voie royale pour apprendre à un homme à s'abandonner au plaisir. Vous devriez obtenir facilement de votre partenaire qu'il s'allonge sur le dos, afin que vous preniez les choses en mains… et en bouche.

Vous pouvez bien sûr prendre le rôle actif dans n'importe lequel des actes sexuels que vous affectionnez. Prenez l'initiative du rapport sexuel, en le sollicitant par des mots ou des gestes. Prenez le dessus pendant la pénétration, en explorant peut-être de nouvelles positions. Prenez le risque de proposer des jeux nouveaux. Vous parviendrez peut-être à l'attacher : paradoxalement, la sensation de ne pas avoir le choix peut rassurer un homme inquiet à l'idée de s'abandonner… Un homme attaché a enfin une bonne excuse pour se laisser baiser et lâcher le contrôle.

Certaines femmes apprécient aussi ces jeux de pouvoir : imaginer qu'on les force les autorise à faire beaucoup de choses que la morale réprouve, sans crainte d'être jugées.

Attention ! Ce sont de subtils jeux d'esprit : n'attachez pas votre homme au radiateur par surprise en prétendant le libérer du carcan de son identité de mâle, ne violentez pas votre femme sous prétexte qu'elle pourrait

aimer jouer une certaine contrainte… Soyez toujours attentif et respectueux des limites de votre partenaire, dialoguez, et n'imaginez pas ce qui vous arrange. Si vous pratiquez les jeux de pouvoir, même soft, convenez avant d'un mot de sécurité qui arrête le jeu.

Si Yin est un homme, considérez son corps comme un territoire à conquérir. La zone érogène mâle secondaire la plus accessible est la plus proche du pénis : les testicules. Massez-les, embrassez-les, léchez-les, pendant la stimulation manuelle ou buccale de la verge, puis en interrompant la stimulation de temps à autre. Le but est de lui faire réaliser qu'un vrai plaisir sexuel peut naître d'autres zones. Léchez aussi son scrotum et son périnée… Osez les ruptures de rythmes, pour faire monter son orgasme en vagues. Attention : ne jamais interrompre la stimulation quand l'orgasme est déjà déclenché. Masser le périnée avant l'orgasme décuplera sa puissance.
Les seins masculins sont des zones aussi érogènes que les seins féminins. Certains hommes sont beaucoup plus sensibles que certaines femmes : c'est la pratique qui érotise la zone… Même chez un sujet qui ne ressent pas de plaisir, il est facile de constater que les mamelons durcissent sous une caresse.
Faites des cercles autour du téton, effleurez-le, léchez-le, pincez-le doucement, en tenant compte de ses réponses physiques. N'hésitez pas à les sucer : l'afflux de sang accroît la sensibilité. Jouez avec votre langue, molle et langoureuse, ou dure et rapide…

Si Yin est une femme, servez-vous de votre langue, de vos lèvres et de vos doigts pendant le

cunnilingus, pressez le périnée, écartez ses cuisses en grand, appuyez votre paume à plat sur le mont de Vénus pour intensifier le plaisir…

Faites tout ce que vous pouvez pour amener Yin au paroxysme du désir. Il y a plusieurs stades de savoir-faire amoureux.
Faites d'abord ce que vous aimez qu'on vous fasse : il y a des chances que cela apporte à l'autre autant de plaisir qu'à vous. C'est d'ailleurs ce qu'on fait intuitivement, depuis le début de la vie sexuelle. Cela nous amène au second stade.
Faites à l'autre ce qu'il vous fait, en vous concentrant spécialement sur ce qui ne vous plaît pas trop. Votre partenaire vous léchouille l'oreille pendant des heures alors que cela vous laisse de marbre ? Il pense vous donner du plaisir parce que c'est cela qui le rend fou.
Faites à l'autre tout ce que vous avez appris avec d'autres partenaires.
Enfin, faites à l'autre tout ce que vous pouvez inventer pour lui, tout ce qu'il vous inspire…
Variez les pressions, les rythmes, les techniques en fonction des réactions de votre partenaire, en étant attentif au moindre changement de souffle, à la moindre contraction. Amenez-le au bord de l'explosion.

Tout ceci créera un contexte psychologique et surtout orgasmique propice à l'exploration du corps de votre partenaire.

« Érogénéisation » de l'anus

En règle générale, la stimulation d'une zone érogène à froid est désagréable et douloureuse, quelle qu'elle soit : il ne s'agit jamais que d'une zone spécialement riche en terminaisons nerveuses, et le plaisir dépend plus du désir que d'une stimulation mécanique. Cela est encore plus vrai quand il s'agit d'une zone érogène inexplorée.

Stimulez la zone érogène principale de votre partenaire – le pénis ou le clitoris donc – pour toute expérience nouvelle.

Pour savoir comment lui donner le maximum de plaisir par la masturbation, le plus simple est de le regarder faire… Nous avons tous des techniques et des préférences différentes. Proposez un nouveau jeu : masturbez-vous face à face, sans avoir le droit de toucher l'autre, jusqu'à l'orgasme. Observez ses gestes, ses rythmes, ses pressions. Vous aurez le mode d'emploi détaillé du pénis ou du clitoris de votre partenaire.

Si vous n'êtes pas attirés par les jeux exhibitionnistes, essayez d'être le plus créatif possible dans vos caresses, en restant attentif aux réactions de votre partenaire. Généralement, les appareils génitaux masculins – Yang – répondent mieux à une stimulation verticale assez rapide, avec des ruptures de rythme. Le clitoris – Yin – apprécie plus la régularité d'une stimulation circulaire ou horizontale, sur un rythme régulier et crescendo. (N'oubliez pas que les règles sont faites pour être transgressées…)

L'anus, lui, est un organe pansexuel et apprécie toutes les gammes de stimulations… Commencez de préférence dans le feu de l'action. Souvenez-vous des sensations que vous avez éprouvées lors de vos séances solitaires… (Si vous n'avez pas lu le paragraphe correspondant parce que vous ne désiriez pas érotiser votre propre anus, retournez-y pour assimiler les bases techniques à appliquer sur votre partenaire.)

Massez, embrassez le bassin ou les fesses de Yin, glissez le long de cette ravissante fossette fessière, attardez-vous sur le périnée, mais n'abandonnez pas le pénis ou le clitoris pour autant. Une simple pression sur le périnée peut provoquer des orgasmes foudroyants ! Si Yin est une femme, posez une main à plat sur son mont de Vénus en même temps que vous stimulez ou léchez son clitoris…

Il s'agit de chauffer à blanc toute la zone génitale, afin que l'ensemble du plancher pelvien soit gorgé de sang. Lubrifiez vos doigts et caressez l'anus, comme si c'était un clitoris : interdiction formelle de vous introduire à ce stade ! Jouez avec vos doigts, tapotez, massez en cercles, ou de bas en haut… Si vous aimez les vibromasseurs, caressez l'anus avec, toujours sans l'insérer… Les vibrations vont augmenter l'afflux sanguin et la sensibilité… Un doigt bien lubrifié provoquera un plaisir incroyablement intense… mais pas autant que votre langue.

L'anulingus

C'est la stimulation de l'anus avec la bouche et la langue, également appelée fleur d'anus ou feuille de rose. N'oubliez pas qu'il faut éviter la transmission de germes vers la zone vaginale, si Yin est une femme, et que langue et bouche les transmettront autant que le reste ! Relisez le chapitre sur les règles sanitaires si besoin.

C'est sans doute l'acte le plus tabou de tous les tabous anaux… C'est le dernier endroit où on imagine généralement poser ses lèvres et sa langue. Et pourtant ! Les sensations sont absolument indescriptibles : songez aux délices de la fellation et du cunnilingus, et décuplez-les jusqu'à l'évanouissement.

« Quand que je commence à lui lécher l'anus en la masturbant, elle jouit dans les 30 secondes ! » Seth

« La première fois que mon amant a plongé sa langue entre mes fesses, j'ai cru que j'allais mourir de plaisir. J'étais à quatre pattes, mais je pensais qu'il allait me faire un cunnilingus… C'était comme un immense tentacule qui me remuait tout l'intérieur, je n'avais jamais ressenti une telle jouissance. Je n'ai plus pensé à trouver cela sale une seconde. » Betty

« Ma femme a commencé à me faire une fellation et à descendre de plus en plus bas pour arriver sur mon anus. Et c'est réellement un grand bonheur et une grande excitation quand elle me le fait. Maintenant elle me met un doigt et je t'assure que c'est que du bonheur. Oui il faut

le dire un anulingus est vraiment du bonheur pour un homme comme pour une femme. » Forum Sexualité Auféminin.com. (Les mots lui manquent, mais… tant de bonheur !)

Embrassez les reins, ou le bassin, suivant la position de Yin… Glissez-vous entre la raie des fesses, déposez des baisers tout le long du chemin. Vous pouvez écarter les fesses pour libérer la voie. Passez votre langue dans le pli, et plaquez votre langue contre l'anneau, pour que Yin profite d'une délicieuse chaleur humide et s'habitue au contact. Lapez avec toute votre langue molle, comme une glace, ou titillez les plis de peau avec la pointe d'une langue dure… Léchez de bas en haut, donnez de petits coups de langue fermes, faites des cercles lents et appuyés, faites vibrer votre langue, embrassez en utilisant l'intérieur de vos lèvres… Plaquez toute votre bouche, servez-vous encore de votre langue, souple ou ferme, agile ou langoureuse… Alternez ces techniques en étant attentif à ses réactions pour savoir ce qui lui plaît le plus, et n'hésitez pas à retenter chacune car le plaisir variera au gré de son excitation. L'anus est si sensible qu'il peut vraiment être considéré comme un clitoris alternatif, quelle chance pour les hommes ouverts…

Si vous êtes assez à l'aise pour cela, introduisez votre langue en la durcissant autant que possible : c'est la meilleure préparation pour une pénétration anale, car à ce stade Yin ne rêvera plus que d'être rempli. Vous pouvez aspirer, vous enfoncer en va-et-vient, tourner votre langue à l'intérieur, masser en cercles concentriques…

6.la sodomie

Pénétrer l'œil de la chair

Avant toute tentative de pénétration, vous devez impérativement vous assurer que Yin est suffisamment excité, dilaté et lubrifié, par toutes les méthodes évoquées précedemment.
À ce stade, vous devez donc être tous deux consentants, détendus, mais très excités, et en conditions de sécurité et d'hygiène.

Yin est offert et brûlant de désir, Yang a exploré toutes les gammes de caresses externes et peut-être de baisers… Avec la pulpe de vos doigts, caressez le pourtour de l'anus, jouez avec les plis, massez-le en

mouvements circulaires… Appuyez plusieurs doigts à plat contre l'anneau, sans chercher à vous insérer. Une simple pression est très agréable. Précisez vos caresses, en utilisant un seul doigt, pressez-le contre les plis.
N'oubliez pas de jouer avec les réflexes de contractions ! C'est une règle physiologique très utile, utilisée en relaxation : un muscle se relâche toujours plus profondément après une contraction, soyez attentif à ces clins d'œil coquins… Vous pourrez glisser un doigt, lentement, jusqu'à la premiére phalange : vous entrez dans le canal anal, aussi sensible aux caresses que l'anus lui-même, mais sans solliciter le rectum. Vous sentirez sans doute ses muscles se contracter autour de votre doigt. Ne bougez pas, ils vont se relâcher naturellement. N'arrêtez pas vos autres caresses ou vos baisers pour autant, sans quoi l'ambiance risque de tourner à l'examen médical. Quand les muscles seront à nouveau détendus, enfoncez votre doigt plus profondément, jusqu'à ce que vous remplissiez tout le canal anal. Commencez les mouvements de va-et-vient : si votre partenaire ne vous guide pas verbalement, calez-vous sur tous ses signaux corporels. Ils sont très faciles à décoder. S'il se rétracte, s'il a un mouvement de recul, même retenu, s'il rate une respiration, la caresse est désagréable. S'il se cambre, s'ouvre davantage, gémit, halète, vous êtes sur la bonne voie.

Si vous avez des jouets sexuels, vous pouvez à présent les introduire. Un appareil vibrant propagera ses ondes dans toute la zone génitale… Contrairement à ce qu'on croit, un objet trop mou peut être douloureux, car vous aurez des difficultés à l'introduire. Un objet trop dur est

également à proscrire, douloureux et dangereux ! L'idéal est un objet à la fois souple et ferme, pour s'introduire aisément en respectant les courbes uniques de votre anatomie.

Yin ne doit pas oublier que c'est lui qui contrôle le jeu. Ne vous forcez jamais : si vous êtes stressé, si vous sentez la moindre gêne intestinale, si vous ne le sentez pas, tout simplement, abstenez-vous. Il y a tant d'autres jeux sexuels !
En cas de douleur pendant la pénétration, interrompez-vous. Vous pouvez trouver certaines positions inconfortables : il faut modifier l'angle et la profondeur afin de ne stimuler que les zones agréables.

Yang doit être à l'écoute et au service de Yin. Une caresse ou une pénétration douloureuses marqueront la chair et l'inconscient de Yin très profondément et durablement : le blocage pourrait bien être définitif si vous êtes brutal ! Plus vous aiderez Yin à apprécier le sexe anal, plus vous l'apprécierez vous-même : songez aux contractions démentes d'un orgasme anal autour de vos doigts ou de votre queue…

Si Yin est un homme

La masturbation de la prostate

Si Yin est un homme, la pénétration anale est l'occasion de lui faire découvrir ce type d'orgasme unique. Vous pouvez exciter la prostate par des pressions sur le périnée – technique éprouvée par nombre de magi-

ciennes et magiciens de la fellation –, mais vous ne pourrez le masturber véritablement qu'en vous introduisant dans son rectum...

> *« Une nuit j'ai réussi à le faire jouir uniquement par le cul, sans toucher son sexe. Il gémissait comme un fou, tout son corps tremblait… et il a éjaculé, alors qu'il n'était même pas en érection, du sperme sortait de son pénis semi-dur, c'était fabuleux, je me sentais incroyablement puissante ! »* Lydia

Pour débuter, la position la plus commode est de simplement l'allonger sur le dos. Votre partenaire sera plus enclin à se détendre, en position réceptive, et vos manipulations seront plus aisées.
Introduisez votre index préalablement lubrifié dans l'anus de votre partenaire, l'extrémité pointée vers le haut et en direction de son sexe. Comme si vous appeliez quelqu'un… (Oui, il va venir…) Vous sentirez une petite excroissance. Appuyez doucement dessus. La sensation est tout à fait différente des autres stimulations sexuelles : on la décrit entre douleur et plaisir, éjaculation et envie d'uriner, comme le point G. Stimulez la prostate en étant attentif aux réactions de votre partenaire : massage concentrique, simples pressions, fortes ou légères comme un effleurement… La prostate durcit au fur et à mesure que l'excitation augmente. Avec assez de pratique et de talent, vous parviendrez à déclencher un orgasme, avec ou sans éjaculation...
Une fois que vous aurez intégré la situation et le fonctionnement de cette merveilleuse glande, vous saurez comment la stimuler avec des jouets sexuels – certains

sont même étudiés pour – ou lors d'un coït anal, que vous vous serviez de votre pénis ou de votre gode-ceinture…

Plaisir anal et érection

Si la stimulation du pénis de votre partenaire est un excellent préliminaire, et l'aidera beaucoup à découvrir les plaisirs de ses autres zones érogènes, elle peut devenir superflue voire impossible quand il s'abandonnera au plaisir anal. S'il débande, cela ne veut pas dire qu'il n'est plus excité ou qu'il ne ressent pas de plaisir…

« J'ai eu la chance d'avoir plusieurs petites amies qui appréciaient les jeux anaux. Elles pouvaient me rendre fou avec leurs doigts, parfois un gode, et en me branlant en même temps. Mais parfois, l'érection est difficile à tenir pendant la sodomie, alors que tu es excité à mort et que tu ressens un plaisir dément, cela touche peut être un nerf qui fait débander ? » David

« Je ne suis arrivé qu'une seule fois à éjaculer en me massant la prostate. Le sperme s'est écoulé lentement, pas en jet, et mon sexe n'était pas en érection, juste un peu gonflé. L'orgasme ressenti est génial et différent. » Luc

Une fois que le plaisir monte vraiment de la prostate ou de la zone anale, le pénis n'a pas besoin de maintenir une érection. Le centre érogène principal s'est déplacé… momentanément, bien sûr.

Si Yin est une femme

Voici une technique qui donne à beaucoup de femmes le meilleur orgasme de leur vie… Pendant un cunnilingus, introduisez votre pouce dans son vagin et votre index dans son anus. (Ou l'inverse si cela vous semble plus pratique… mais il faudra vous y tenir dès que l'anus sera pénétré, à cause de la règle d'or : ne jamais pénétrer le vagin après l'anus.)
Vous découvrirez ainsi l'incroyable sensibilité de la paroi qui sépare le vagin et l'anus… Certains appellent cette technique « la pince de crabe ».

Le coït anal

Yang est ici un homme ou une femme équipée d'un harnais à dildo. Certaines femmes n'aimeront pas l'idée de s'harnacher. Elles peuvent utiliser leurs doigts, voire leur bras en le plaquant contre leur ventre, pour reproduire les mouvements d'un coït…

Le port d'un harnais est toutefois une expérience incroyablement enrichissante. Le mouvement de reins Yang est absolument étranger à un corps de femme, et il faudra un peu de pratique pour prendre le coup... de reins.

Mesdames et Mesdemoiselles… C'est véritablement passer de l'autre coté du miroir. Il ne s'agit pas de devenir un homme, pourtant ! Au contraire, expérimen-

ter ce mouvement actif, pénétrant, complémentaire du vôtre vous fera prendre conscience de la nature du vôtre, réceptif, en pôle Yin, et vous pourrez l'apprécier davantage… et l'améliorer. Car il s'agit bien d'un mouvement réceptif, celui du pénétré, même quand vous êtes en Amazone déchaînée sur votre partenaire et que vous vous pensez « active » parce que puissante...

« La première fois que j'ai utilisé un harnais, j'ai été complètement déboussolée. J'étais à genoux et il était à quatre pattes devant moi, ça avait l'air tellement simple ! En fait, malgré ma vie sexuelle intense, et la multitude de positions expérimentées, mes reins n'avaient jamais bougé comme cela, et il m'a fallu un moment pour attraper un axe, et un rythme… Je me sentais vraiment à l'envers ! » Betty

L'anus a déjà été pénétré, par des doigts ou des gadgets, et le muscle est déjà assoupli. Sinon, vous risquez fort d'être recalé... Vous devez avoir un contrat de confiance pour que votre apprentissage de la sodomie se passe dans les meilleures conditions possibles. Yang doit être prêt à se retirer à tout moment. Yin sera beaucoup plus détendu avec cette certitude. Un coït interrompu sera beaucoup moins traumatisant qu'un coït douloureux. Pour Yang, un coït interrompu restera beaucoup plus satisfaisant qu'un coït minable où il jouira tout seul dans un orifice douloureux. Si ce n'est pas le cas : changez de partenaire.
Si vous devez vous interrompre… donnez-vous du plaisir autrement, afin de ne pas associer sodomie et déroute, ou échec. Ce n'est pas un échec, mais un apprentissage du plaisir. Il n'y a rien d'autre à gagner

que cela : du plaisir… Prenez-le autrement sans vous torturer, votre anus ne va pas disparaître.

Lubrifiez d'abord toute la longueur du pénis ou du dildo, en insistant particulièrement sur le gland, ou l'extrémité. Souvenez-vous : il n'y en aura jamais trop ! Lubrifiez ensuite l'anus de Yin, en débordant largement autour de l'orifice, mettez encore du lubrifiant sur un doigt, et introduisez-le doucement dans le canal anal.

Posez le gland contre le muscle, et pressez-le fermement, mais lentement. Aidez-vous encore des contractions réflexes : après chaque contraction, le muscle se relâche un peu plus… Vous pouvez presser l'anus plusieurs fois, la sensation est très agréable et cela instaure complicité et confiance. Aucun mouvement brusque : il faut de la force tranquille. Vous devez maintenir votre pénis ou votre dildo à pleine main, juste sous le gland, pour ne pas déraper, dévier ou plier… Yin peut « pousser » – comme aux toilettes, oui, mais ne craignez rien – afin d'aider l'ouverture des sphincters. Ce mouvement de pénétration doit être assuré et continu : si vous êtes trop hésitant par crainte de lui faire mal, vous risquez... de lui faire mal.

Yin peut aussi vous demander de rester immobile, et s'empaler lui-même sur votre pénis ou dildo : procédez de la même façon, tenez votre queue ou votre dildo fermement. En fait, Yin peut littéralement vous engloutir, avec un peu de confiance et de pratique, et la sensation sera encore plus intéressante pour vous deux… Si Yin est un homme, il peut être particulièrement rassuré de garder ce contrôle : ce n'est pas quelque chose qui

entre en lui, c'est lui qui « se met autour » de quelque chose…

Une fois que vous avez introduit le gland ou le dildo sur quelques centimètres : ne bougez plus ! N'allez pas plus loin qu'un tiers du phallus, mais assez profondément pour emplir tout le canal anal.

Vous pouvez sentir les sphincters contractés autour de votre queue… et malheureusement rien autour de votre dildo, mais les sphincters doivent tout de même s'acclimater à cette présence insolite. Une fois que les sphincters sont relâchés, pénétrez encore de quelques centimètres… N'hésitez pas à dialoguer, Yang doit demander à Yin ce qu'il éprouve et désire, et Yin doit écouter son corps. Faites autant de pauses que nécessaires, en progressant lentement, tendrement, jusqu'à ce que vous soyez vraiment dedans.

> *« Comme c'est un rapport qui demande de la douceur, de la progressivité, j'apprécie énormément les temps d'immobilité qui suivent l'introduction du pénis, nécessaires pour moi à la dilatation… je fantasme sur l'excitation retenue de mon partenaire… Ensuite, j'ai la drôle de sensation que la paroi entre mon anus et mon vagin est extrêmement fine et sensible, un peu comme si elle était riche en terminaisons nerveuses… Je ne sais pas du tout si le point G existe, mais si c'est le cas, le mien est voyageur… »*
> Forum aufeminin.com

En réalité, la première pause, qui détend les sphincters, semble absolument indispensable, même aux sodomites experts. Les pauses suivantes dépendent de

votre sensibilité, de la position, d'une multitude d'autres facteurs… Une fois que vous avez pénétré Yin, arrêtez-vous encore quelques instants et profitez de la magie du moment…

« J'adore la sodomie… C'est une sensation formidable, très différente du vagin. J'adore appuyer mon gland contre l'anus, forcer petit à petit, jusqu'à ce qu'il m'avale, la sensation est extraordinaire, et je rentre en entier très lentement… Quand je suis tout au fond, je reste un moment immobile. C'est comme si j'avais la queue prise dans un étau, à la base, et dedans c'est moins serré, mais très doux et chaud… Je caresse son clitoris pour qu'elle se mette à bouger toute seule sur ma queue, à son rythme, et puis je commence les coups de reins, de plus en plus fort, parce qu'elle crie de plus en plus fort. » Lou

C'est une excellente technique de stimuler le pénis ou le clitoris de votre partenaire sans bouger en anal, surtout à vos débuts. Toutes les sensations des zones génitales sont décuplées, et Yin peut avoir un orgasme d'une violence inouïe en un temps record. Les spasmes de cet orgasme contracteront l'anus en vagues irrésistibles… Yin sera ensuite parfaitement détendu pour le coït lui-même. Il se peut aussi que Yin prenne l'initiative du va-et-vient, peut-être avec une frénésie dont il sera le premier surpris…

Si c'est Yang qui initie le va-et-vient, il doit bouger très lentement et en douceur, sur un rythme crescendo. Avant, il peut bouger son pénis ou son dildo de bas en haut, ou en mouvements circulaires, pour bien assouplir le muscle : c'est aussi très agréable pour le canal anal…

« Après quelques minutes d'acclimatation, je peux aller et venir sans la moindre résistance et son plaisir monte alors assez rapidement. À ce moment elle se met à jouer de ses sphincters pour me masser et la sensation est alors sublime. Souvent je lui demande d'arrêter un peu pour nous laisser le temps d'en profiter. Parfois elle continue avec ardeur me disant que le plaisir est trop fort et qu'elle ne peut pas se retenir. » Forum Aufeminin.com

Le fist

C'est la pénétration de l'anus – ou du vagin – avec le poing. Il s'agit d'une pratique très avancée… Mais même si vous jurez maintenant qu'on ne vous y prendra jamais, vos jeux peuvent vous entraîner plus loin que vous ne le pensiez. Le fist sera agréable si votre corps est prêt à le recevoir, au point de le réclamer lui-même, comme tout le reste… Ne cherchez pas la performance de la dilatation extrême, ne forcez pas, et arrêtez-vous si cela devient désagréable.

Le fist ne consiste pas à fermer le poing et à l'enfoncer dans l'anus de Yin. Il s'agit d'une pénétration progressive, doigt après doigt. Respectez toutes les règles de sécurité et techniques de plaisir du jeu anal… Yin s'ouvre de plus en plus grand, avale d'abord un doigt, puis deux, puis trois, puis quatre, le petit doigt est dedans aussi, vos doigts sont en cône, et là… le cul continue de vous aspirer, et vous passez les articulations de la base des doigts. Vous y êtes déjà car c'est la partie la plus large de la main.

Si Yin désire une pénétration plus profonde, il faudra entrer le pouce, en le repliant contre la paume. L'aspiration deviendra encore plus puissante, car la main s'affine maintenant jusqu'au poignet… C'est seulement quand la main est entièrement insérée dans le rectum que vous pouvez refermer le poing. Yin peut aimer se sentir rempli et vous demander de ne plus bouger, ou au contraire préférer un mouvement de va-et-vient, ou de pénétration tournante… Soyez très attentif.

« Occasionnellement, je lui demande de me fister : quand je suis vraiment très excité, elle n'a pas de mal à rentrer la main entière avec du lubrifiant en quantité. Lorsqu'elle arrive au niveau du poignet, elle ferme sa main dans mon cul en poing et commence des petits va-et-vient.
Dans ces moments-là, j'éprouve un orgasme multiplié par dix au carré ! Mes couilles se vident littéralement. Un plaisir unique et puissant qui est néanmoins à pratiquer avec précautions et très occasionnellement. » Forum Aufeminin.com

Le retrait

Le moment du retrait mérite autant d'attention et de douceur que l'introduction… Si vous vous retirez trop brutalement, vous pouvez provoquer une vive douleur et/ou des blessures. Sortez votre pénis, votre dildo, vos doigts ou quoi que ce soit d'autre lentement, pour ne pas faire violence à l'anus qui vient de vous accueillir. Retirez-vous de manière à ce que l'anus puisse se refermer naturellement.

L'éjaculation dans le rectum est déconseillée par certains sexologues et médecins. Elle est bien entendue formellement interdite dans un rapport respectant les règles du safe sex ! Mais même dans un couple monogame, le sperme pourrait affaiblir le système immunitaire, en passant directement dans le sang par les parois anales. Cette théorie n'a pas été vraiment vérifiée, et ne concernerait que les systèmes immunitaires affaiblis, en cas d'éjaculations internes très nombreuses et fréquentes. Le sperme n'est tout de même pas un poison, sans quoi il poserait aussi des problèmes pour les rapports vaginaux et les fellations…
Il y a un inconvénient plus réel : même en si petite quantité, la présence de liquide dans le rectum peut provoquer les mêmes effets qu'un lavement. Si vous ressentez des spasmes après une éjaculation dans votre anus, votre corps vous fait simplement savoir qu'il veut expulser le liquide : obéissez-lui. Il n'y aura aucune autre conséquence médicale.

Le niveau expert : préliminaires express

Une fois que vous avez parfaitement intégré votre anus comme zone érogène de premier ordre, et après une pratique assidue, vous serez capable de préparer une pénétration anale beaucoup plus rapidement.
Vous n'aurez plus aucune inquiétude de douleur, et le souvenir du plaisir physique sera imprimé dans votre inconscient et dans votre chair… Votre corps sera donc beaucoup plus détendu, libéré du réflexe de contraction involontaire, et collaborera avec un zèle inconcevable.

« À mes débuts de sodomite, j'avais besoin de beaucoup de préparation et de plusieurs orgasmes avant de m'ouvrir… Sur les tournages pornos, on coupe très souvent pendant la scène, entre chaque position. Il y a généralement une pause très longue avant la séquence de sodomie pour que la hardeuse puisse se préparer. J'avais toujours hâte d'arriver à l'anal : j'étais sûre d'avoir le meilleur orgasme de cette façon, même sur un tournage difficile, ou avec le réalisateur ou le partenaire les plus pénibles de l'univers. Je me suis aperçue que je pouvais me préparer en très peu de temps, parfois en moins d'une minute, et sans quitter le plateau… Évidemment, si je n'avais pas autant aimé la sodomie, j'aurai été moins pressée et moins douée pour m'y préparer. » Une hardeuse

La meilleure position est accroupie, mais cette technique de dilatation fonctionne dans n'importe quelle posture. Attention, elle est uniquement mécanique, et

ne peut pas remplacer les préliminaires ! Elle est destinée à Yin, et Yang risque d'être catalogué très mauvais amant s'il utilise cette méthode.

Lubrifiez abondamment votre anus et vos doigts. Introduisez un doigt, l'index, lentement, et faites un mouvement de va-et-vient circulaire. Ajoutez un peu de lubrifiant si besoin, et introduisez un deuxième doigt, le majeur à priori. Reprenez les mouvements circulaires et écartez doucement vos doigts dans le rectum. Nul besoin de vous écarteler, il ne s'agit pas de regarder à l'intérieur ! Introduisez un troisième doigt, l'annulaire bien lubrifié, et continuez ce massage interne. Vous êtes maintenant assez dilaté pour accueillir un pénis ou un dildo de taille respectable.

7. Kama Sutra anal

Le Kama Sutra n'est qu'une observation commentée de mœurs sexuelles… Les catalogues de positions ne conviennent pas à toutes les morphologies, et même si vous pensez très bien connaître votre corps et vos goûts, il est peu probable que vous n'en changiez jamais... Vous changez et l'autre change. Un nouveau partenaire peut bouleverser vos habitudes encore plus radicalement, car vous ne vous emboîterez pas de la même façon.

Aucun mode d'emploi ne peut remplacer les jeux que vous inventerez ensemble. Les meilleures positions seront toujours celles qui vous viendront naturellement, au cœur de l'action… Une étreinte marquera votre mémoire par son intensité émotionnelle, par sa sincé-

rité… pas par le souvenir de gesticulations ou de figures complexes et sophistiquées.

Les possibilités d'interpénétrations, surtout quand Yin et Yang sont interchangeables, n'ont de limites que celles de votre imagination… Afin de la stimuler, voici un tour d'horizon des positions de base.

Évidemment, si vous utilisez vos doigts, vos mains ou un gadget manuel, n'importe quelle posture est envisageable… Dans les configurations suivantes, Yang est donc soit un mâle utilisant son pénis soit une femelle équipée d'un dildo monté sur une ceinture harnais. (Yin peut bien entendu être de genre génital mâle ou femelle.)

EN DUO :

La 99 ou 66

ÉGALEMENT APPELÉE CHIEN DE FUSIL,
EN CUILLÈRES, OU SPOON, ANGEVINE, SUR LE CÔTÉ.

C'est sans doute la meilleure posture pour s'initier à la sodomie. Les deux partenaires sont allongés sur le coté, l'un contre l'autre, Yang collé contre le dos de Yin.
Elle permet à Yin comme à Yang d'être détendus, tout en conservant une très grande liberté de mouvement. Cette position convient aussi particulièrement aux

femmes enceintes, ou si Yang est beaucoup plus grand que Yin. Si ce n'est pas le cas, Yang doit se placer légèrement plus bas que Yin. Yin peut plier le genou afin de faciliter une pénétration profonde.

Les deux partenaires sont sur un plan d'égalité, aucun n'étant au-dessus de l'autre. Si Yin est un homme, cette position sur le flanc remettra en question son identité de mâle moins brutalement qu'une levrette… Cette posture se prête autant à une étreinte tendre et amoureuse qu'à un coït sauvage et furieux : vous pouvez explorer toutes les gammes d'intensité. Cette

position est recommandée par la majorité des guides sexuels aux couples fatigués… mais elle est aussi une des figures de base du porno, et vous vérifierez facilement qu'elle peut être très « tonique » et bestiale.

Le seul inconvénient de cette posture concerne les couples qui aiment être face à face, afin de se regarder et de s'embrasser. Certains y voient un avantage : ils se sentent plus libres de se laisser aller à leur plaisir sans être dévisagés, ou de se concentrer sur leurs sensations.

Si elle convient particulièrement à la sodomie, c'est que Yin peut aisément guider son partenaire, et contrôler la vitesse et la profondeur de la pénétration. Placer une main contre la hanche de Yang peut rassurer Yin, une simple pression suffisant à interrompre le mouvement instantanément, pour le reprendre à son rythme, sans discours laborieux et dans l'attention mutuelle. Les deux mains restant libres, Yin peut aussi se caresser sans contorsion. Yang a également les mains libres, et il est conseillé de stimuler le clitoris ou le pénis de Yin avant et pendant la pénétration anale. Il peut embrasser le cou de son partenaire, lécher le lobe de son oreille, y murmurer mots tendres ou insanités, mordre son épaule… Il peut être très agréable pour Yin de se sentir enveloppé, et de s'abandonner dans la chaleur de la peau de l'autre : n'hésitez pas à vous lover contre votre partenaire, pour favoriser la sensation d'intimité. Cette position permet une lente exploration attentive, car elle est peu fatigante.

Pour un coït plus énergique, Yang peut s'écarter un peu et s'agripper aux hanches ou aux épaules de Yin. Yin

peut soulever une cuisse pour faciliter la pénétration, et s'ouvrir davantage, dans ce cas Yang peut la saisir et l'utiliser pour affirmer sa prise. Si Yang s'écarte, il peut caresser et pétrir le dos, les hanches, les reins ou les fesses de Yin.

Yin peut s'abandonner totalement mais aussi choisir d'être très actif : ses mains sont libres, pour se caresser ou caresser son partenaire, par exemple les testicules si Yang en possède, ou les fesses qu'il peut griffer si l'humeur est bestiale. Yin peut agripper la nuque de Yang et l'embrasser à pleine bouche, et la grande liberté d'un corps couché sur le coté permet de se frotter, de bouger son bassin au rythme qui lui convient, voire de demander à Yang de s'immobiliser pour prendre le contrôle total des mouvements.

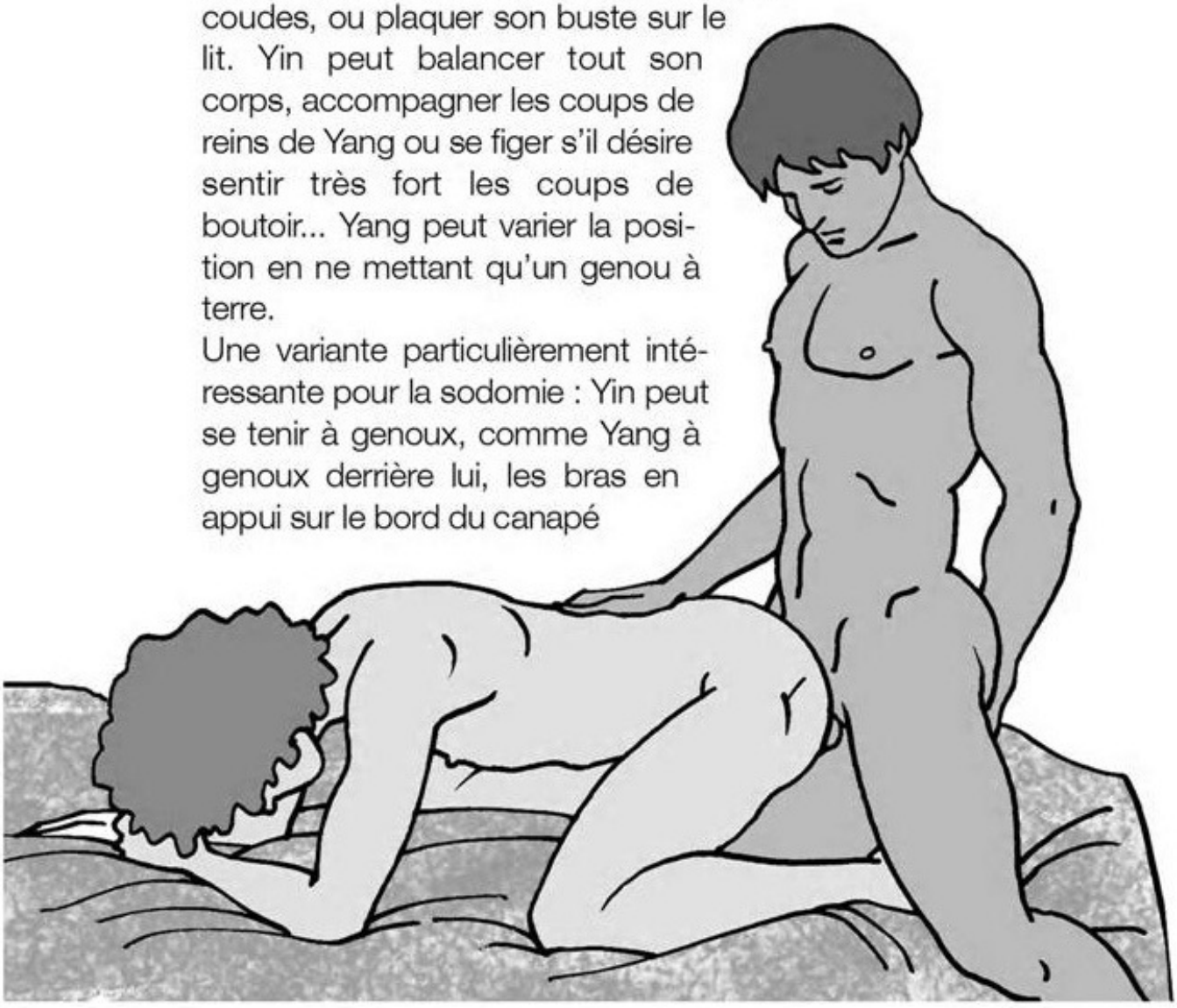
La levrette

ÉGALEMENT APPELÉE CONGRÈS DE LA VACHE, À QUATRE PATTES, PAR-DERRIÈRE.

C'est la position généralement conseillée pour le coït anal. Pourtant, elle demande d'être à l'aise avec l'amour anal, d'autant qu'elle permet une pénétration profonde et un rythme intense. Yin peut se sentir dominé voire humilié – certaines femmes disent refuser la levrette à cause de cette impression. Certains trouvent au contraire ce jeu de pouvoir très excitant.

C'est la position incontournable du règne animal. Elle est empreinte d'une connotation bestiale irrésistible. Yin est à quatre pattes, Yang à genoux derrière Yin. Yin peut prendre appui sur ses mains, ses coudes, ou plaquer son buste sur le lit. Yin peut balancer tout son corps, accompagner les coups de reins de Yang ou se figer s'il désire sentir très fort les coups de boutoir... Yang peut varier la position en ne mettant qu'un genou à terre.

Une variante particulièrement intéressante pour la sodomie : Yin peut se tenir à genoux, comme Yang à genoux derrière lui, les bras en appui sur le bord du canapé



par exemple… Si Yin est un homme, être à genoux est une position familière où il se sentira plus à l'aise.

Le principal inconvénient est aussi le principal avantage : la levrette permet une pénétration très profonde. Il est indispensable de commencer avec douceur et d'être très attentif aux réactions de Yin, jusqu'à ce qu'on soit assez familier de sa morphologie. Pour ne pas provoquer de douleur, il faut adapter la profondeur et l'axe de pénétration.
Yang a les mains libres pour caresser le pénis ou le clitoris de Yin. Il peut aussi effleurer le dos ou le couvrir de baisers humides, agripper les hanches ou malaxer les fesses, fesser… Cette position offre une vue très excitante à Yang : fesses ouvertes et offertes, dos cambré, possibilité d'agripper les cheveux ou les épaules du partenaire pour une chevauchée sauvage.

L'instinct « mâle » est particulièrement excité dans cette position dominatrice – si Yang est une femme, il est spécialement intéressant d'explorer cette facette.
Pour ceux qui aiment se regarder, il suffit de se placer devant un miroir. Vous pourrez ainsi plonger vos yeux dans ceux de votre partenaire.

Le missionnaire

ÉGALEMENT APPELÉE "À LA PAPA".

Cette position est sans doute la plus pratiquée car elle est considérée comme la plus « morale » et la plus « respectueuse ». Elle est propre aux humains – la morphologie animale ne se prêtant absolument pas au face-à-face –, c'est pourquoi elle a été longtemps la seule autorisée par les religions du livre. Les missionnaires se sont évertués à enseigner cette position aux « peuples primitifs » qu'ils évangélisaient : c'est l'origine de son nom.

Certains ne l'apprécient pas justement parce qu'elle leur semble bien trop conventionnelle. Certaines femmes y voient une détestable pratique patriarcale, la femme étant sous l'homme et limitée dans ses mouvements. Cette question ne se pose toutefois que pour un couple hétérosexuel aux rôles figés.

Yin est étendu, Yang est allongé dessus. Les mouvements sont limités… pour les deux partenaires. Si Yang ne prend pas appui sur ses deux mains, Yin peut être gêné par le poids du corps de Yang. Pour la pénétration anale, Yin doit relever les jambes… Il est possible d'ouvrir les cuisses, ou de les resserrer, en posant ses pieds sur les épaules, ou en les plaquant contre la poitrine de Yang.

En enserrant son partenaire entre ses jambes, on peut modifier l'orientation du bassin, et guider l'axe et la profondeur de la pénétration. Yang peut apprécier particulièrement la sensation d'absorption d'une telle étreinte.

Yin peut se masturber assez facilement si Yang ne se plaque pas trop contre son pubis. Yang ne sera pas dans une position facile pour le faire lui-même, mais pourra tirer partie des seins offerts… Il est par contre très aisé de se regarder dans les yeux et de s'embrasser. Yin a la sensation de s'offrir totalement, et Yang de combler son partenaire.

L'Andromaque

ÉGALEMENT APPELÉE AMAZONE, À CALIFOURCHON, LA CHEVAUCHÉE, DUC D'AUMALE.

Cette position est particulièrement adaptée si Yin est plus expérimenté que Yang... Car Yin, le réceptif, est ici en position dominante. Yin chevauche Yang, qui est allongé sur le dos, en lui faisant face. Il peut être à genoux, ou accroupi, les pieds en appui sur le sol ou le lit : cela permet une plus grande liberté de mouvement du bassin, mais l'effort physique est encore plus intense.

Yin peut se tenir droit, se pencher en avant ou en arrière, et contrôle la vitesse, l'angle et la profondeur de la pénétration. L'orgasme peut être plus facile à atteindre. Cette position est beaucoup plus fatigante pour Yin, d'autant que si Yang est un homme, l'éjaculation aura tendance à être retardée… Yang peut toutefois participer activement, en soutenant les fesses de Yin et en prenant l'initiative du coup de reins. Et Yang a les mains libres pour caresser son partenaire.

Si Yin se penche en arrière, Yang aura une vue terriblement excitante sur la pénétration. En se penchant en avant, il peut caresser les seins de Yang… ou griffer sa poitrine, si l'humeur est sauvage. Yin peut aussi se caresser les seins – délicieux spectacle – ou se masturber.

Si Yin est une femme : en se penchant en arrière, la pénétration vaginale, par doigts ou dildo, est très aisée, par l'un ou l'autre. Si Yin est un homme, la position est

idéale pour une masturbation par Yang. N'hésitez pas à y mettre les deux mains…

Yin offre ici le spectacle de tout son corps en mouvement, de la montée de son excitation et de son plaisir. Cela peut être particulièrement bouleversant si Yin est un homme.

L'Andromaque retournée

ÉGALEMENT APPELÉE FACIALE (DANS LE PORNO), LA CHEVAUCHÉE OU AMAZONE RENVERSÉE, LA BALANÇOIRE.

Comme son nom l'indique, c'est une Andromaque à l'envers : Yin est à califourchon sur Yang, toujours allongé, mais dos à lui. La pénétration peut être très profonde, mais toujours entièrement contrôlée par Yin.

Yin peut préférer cette position pour ne pas être inhibé par le regard de son partenaire. Le spectacle offert reste pourtant extrêmement excitant : fesses et pénétration en gros plan…

En se penchant en avant, Yin peut caresser les testicules et le périnée de Yang si c'est un homme. Le vagin et l'anus sont également accessibles si Yang ouvre un peu les jambes.

Si Yin se penche en arrière, il peut prendre appui sur ses mains, de chaque coté du torse de son partenaire. Yang peut le soutenir par les hanches ou les fesses, le masturber ou caresser ses seins…

La levrette couchée

ÉGALEMENT APPELÉE L'ALLONGÉE, L'À-PLAT, LE SPHINX, L'ÉLÉPHANT.

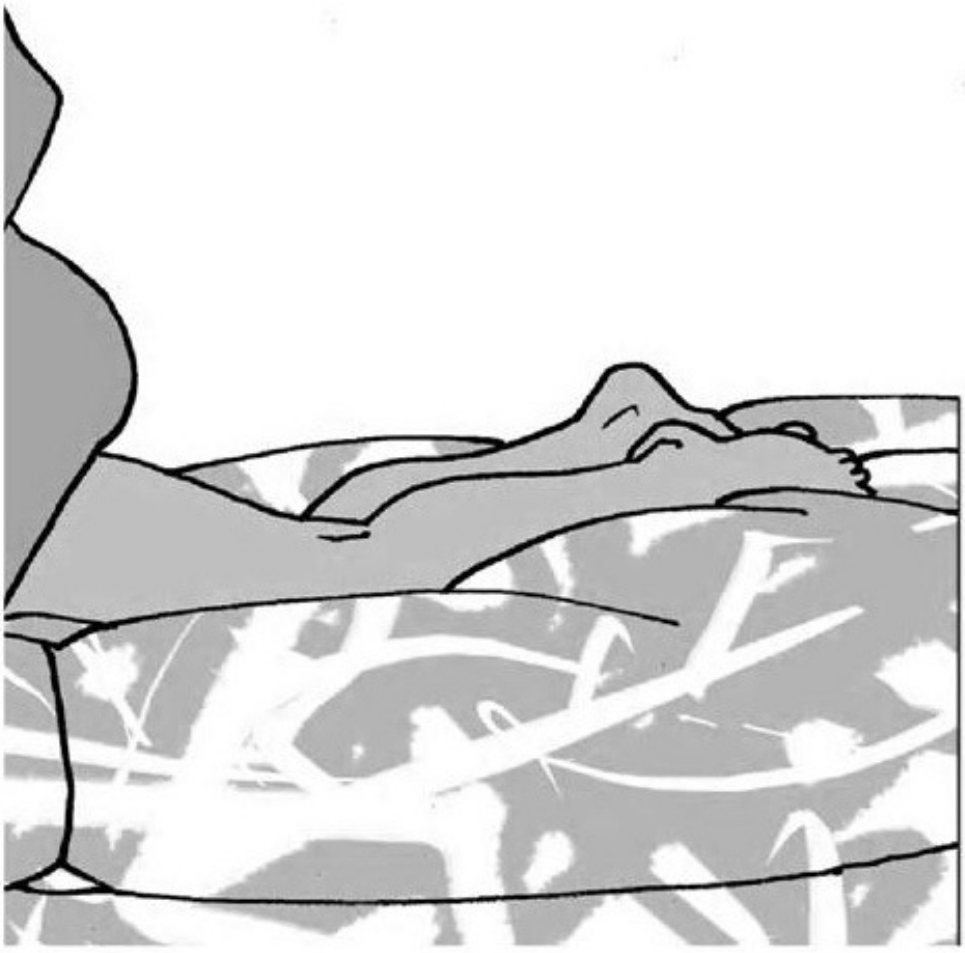
Yin est allongé sur le ventre, Yang couché au-dessus le pénètre par l'arrière. C'est un missionnaire où Yin serait à l'envers...

Yin peut avoir les jambes serrées : dans ce cas, Yang se place au-dessus, les genoux écartés, ou les jambes allongées et étendues de chaque côté du corps de Yin. La pénétration sera moins profonde, mais les fesses de Yin sembleront plus étroites aux deux partenaires.

Yin ne jouira d'aucune liberté de mouvement, mais peut justement apprécier la sensation d'être contraint, immobilisé…

Yin peut également replier une jambe pour faciliter la pénétration. Dans ce cas, il peut basculer le bassin pour contrôler l'axe de pénétration, et une main peut se glisser sous le bassin pour masser le clitoris ou le pénis.

Yang peut être en appui sur ses bras tendus, ou sur ses coudes, pour un contact de peau maximum : Yin appréciera alors la sensation d'être « monté » ou « couvert ».



La doggy

ÉGALEMENT APPELÉE CHIEN DEBOUT, LEVRETTE DEBOUT, À LA HUSSARDE.

Yin peut se pencher en avant, ou prendre appui sur une chaise, contre un mur. Si Yin est plus petit que Yang, Yang trouvera la position pénible très rapidement, car il devra fléchir les genoux. Vous pouvez compenser la différence de taille en équipant Yin de talons aiguilles (certains trouvent cela très excitant… surtout si Yin est un homme) ou en grimpant sur quelque chose de stable et de solide (estrade, marche d'escalier…). Yin peut se pencher en avant, en s'agrippant aux hanches de Yang : cela facilitera la pénétration.

EN TRIO : DOUBLE ORGASME !

S'il existe une infinité de variantes pour un duo, le trio explose l'infini ! L'avantage ici est de provoquer un double orgasme beaucoup plus précis et intense, en faisant naître l'énergie simultanément de deux points distincts.
Le cunnilingus pendant une pénétration anale peut amener un Yin femelle au nirvana… et certaines arrivent même à provoquer un triple orgasme, en stimulant clitoris vagin et anus, voire le point G.

Puisque les hommes ont aussi plusieurs types d'orgasmes, pourquoi seraient-ils privés de les mêler comme les femmes ? Yin peut « pénétrer » la bouche du troisième partenaire : il ressentira le plaisir anal et pénien en même temps, et les positions possibles sont beaucoup plus nombreuses.

La double pénétration

ÉGALEMENT APPELÉE DP, (PRONONCER "DEEPY", À L'AMÉRICAINE), SANDWICH, RECTO-VERSO.

Cette configuration est possible seulement si Yin est de sexe féminin…
La position de départ la plus appropriée est Andromaque, à l'envers ou à l'endroit. Yin s'empale sur Yang numéro un, et Yang numéro deux la couvre pour s'in-

troduire dans le second orifice. Logique élémentaire : Yang du dessous est en vaginal si Yin est de face, en anal si Yin est de dos. Et vice versa…

Cette position offre à Yin des sensations d'une intensité inégalables qui sont le paroxysme de l'abandon au plaisir. Chaque Yang sentira le sexe de l'autre fouiller les muqueuses de Yin à travers la fine paroi vaginale, et découvrira toute une gamme de stimulations par ces frottements et pressions très inhabituels…

Les Yang doivent être expérimentés : si la pénétration anale demande un certain savoir-faire, la double en demande plus encore.

Les rythmes de pénétration doivent s'harmoniser, le plus souvent en alternance, bien que certaines préfèrent la synchronicité qui produit une sensation de dilatation extrême de la zone pelvienne. La préparation anale peut être délicate dans cette position, aussi il est plus simple de l'effectuer avant.
Les Yang doivent être en bonne condition physique : celui du dessous supportera le poids de deux corps, celui du dessus aura les muscles des cuisses et bras très sollicités par l'effort.

Si Yin est un homme :

Il est possible d'imaginer des variantes pour un Yin masculin. Yin sera alors pénétré et pénétrant... Une expérience intérieure fabuleuse !
La position de base est toujours le sandwich, mais la levrette est également adaptée.
En sandwich : Yin pénètre le premier partenaire, couché sous lui, de face ou de dos, en anal ou en vaginal... Yang le pénètre par l'arrière.
En levrette : Yin pénètre le premier partenaire, et se penche en avant pour que Yang puisse le pénétrer à son tour.

La double pénétration anale

C'est exactement la même configuration que la DP, sauf que les deux « membres » sont introduits dans l'anus. Il s'agit d'une pratique extrême réservée aux sodomites très expérimentés. Elle peut être reçue autant par un homme que par une femme. La position de base est toujours Andromaque, à l'endroit ou à l'envers, et la façon de procéder est identique.

La double pénétration en duo...

Si vous ne pratiquez le sexe qu'en duo, vous pouvez utiliser des dildos pour remplacer le troisième partenaire.
Si c'est Yang qui a le contrôle du dildo, la position la plus commode sera une Andromaque, de face, le dildo pénétrant l'anus. Cela vaut que Yin soit mâle ou femelle.
Avec un peu plus de dextérité, vous pouvez renverser Andromaque, si Yin est une femme. Si Yang ne parvient pas à manier le dildo correctement, Yin a les mains libres pour le faire.
Pensez aussi aux harnais équipés de plusieurs dildos...

Certains modèles prévus pour des couples de lesbiennes comptent jusqu'à quatre dildos adaptables, de quoi combler tout le monde.

8.le Troisième Œil

Mystique de la sodomie

Il est étonnant qu'on trouve si peu de choses à propos de la sodomie dans les textes sacrés du Tao et du Tantra... La tradition est bien sûr infiniment plus ancienne que l'écriture. Et les textes qui nous sont parvenus sont certainement influencés par la traduction et les commentaires des spécialistes.

Le Tantrisme est né il y a 6 000 ans en Inde, et peut se définir comme une quête de plénitude : l'unité avec soi et avec l'univers... Il est très proche du Tao, déjà abordé dans cet ouvrage. Il s'agit de dépasser la dualité masculin/féminin, d'intégrer les polarités masculine et féminine qui constituent chacun de nous, et chaque chose dans l'univers. Pendant le rituel tantrique, le corps des deux partenaires doit être vénéré, intégralement et à tour de rôle. Le corps est le lieu de l'éveil. Aucun aspect de la vie ne doit être rejeté.
Le Tantra et le Tao envisagent le sexe comme un Art énergétique... et l'orgasme est le moyen de transformer cette énergie.

Shakti – l'énergie féminine – occupe le centre du culte, et son siège est Muladhara – le chakra racine. Comment nier que l'énergie dégagée par la zone anale est d'une intensité et d'une profondeur inégalables ?

Les spécialistes contemporains se contentent généralement de « déconseiller » la sodomie, parce qu'une relation entre deux hommes, de nature Yang, est dommageable d'un point de vue énergétique : toujours cet amalgame entre sodomie et homosexualité...
Toutefois, même si les adeptes actuels du Tantrisme et du Taoïsme restent manifestement marqués par le

tabou anal et l'homophobie latente, ils sont obligés, dans l'esprit de ces spiritualités, de préciser sur ce thème que tout ce qui existe est le Tao, et que rien ne peut être contre nature. Simplement, il paraîtrait plus difficile de parvenir au nirvana de la fusion des principes mâle et femelle par une sodomie – celle-ci restant dans leur esprit réservée aux homosexuels encore une fois. L'homosexualité féminine causerait moins de dommage – pour une raison inexplicable –, mais n'offrirait que des possibilités mystiques limitées.

L'éminent spécialiste Mantak Chia conseille ainsi aux homosexuels mâles et femelles une préparation spéciale pour amoindrir les dommages d'un coït : s'exposer au soleil pour se charger de Yang, et boire l'énergie de la terre pour stimuler le Yin. Et il est en effet évident que dans l'esprit du Tao, qu'on soit homme, femme, hétérosexuel ou homosexuel, il est possible de se « charger » d'énergie Yin si on est un homme, et d'énergie Yang si l'on est une femme.
Il s'agira toujours d'unir les polarités Yin et Yang, Shakti et Shiva… Dans la médecine chinoise, le point Hui Yin correspond au périnée. C'est là que s'enracinent les deux canaux énergétiques principaux : le principe est identique à celui des chakras et de Kundalini, enraciné dans Muladhara. Carl Jung définit Kundalini dans la tradition alchimique, et y voit un symbole du processus d'individuation.

Dans le Tantrisme, la Shakti est identifiée à la Kundalini, déesse-serpent – ou énergie lovée plus littéralement – existant dans le corps de chaque être humain, et dont l'éveil prélude à la délivrance.

Dilatez vos chakras

La Kundalini se déploie à travers les 7 chakras, dans le corps subtil, par le canal (Susumma) qui correspond dans le corps physique à la colonne vertébrale... Le serpent se dresse pour atteindre le haut du crâne, ce qui suppose que l'énergie, en s'élevant, entraîne progressivement l'éveil des chakras, correspondant aux différents niveaux de conscience, du bas de la colonne au sommet de la tête, entre les deux pôles que sont l'instinct et l'intuition, avant de s'unir à l'univers, par le chakra coronal.

Nous nous intéresserons ici aux deux premiers : **Muladhara** et **Svadhistana**. Certaines traditions considèrent d'ailleurs que ces deux chakras n'en forment qu'un seul.

Muladhara est le premier chakra, ou chakra racine. Nous avons vu son importance dans le travail de l'énergie : c'est là que se loverait Kundalini, comme un serpent enroulé sur lui-même. Muladhara se situe au niveau de l'anus, ou selon d'autres traditions, au niveau du périnée, entre l'anus et les organes génitaux... Ce sont les racines de l'être, le siège de l'instinct, de l'animalité.

Svadhistana est le second chakra, ou chakra sacré. Il se situe à la base des organes génitaux, et commande les gonades, l'énergie sexuelle. C'est là que se manifeste le souffle dans son expression la plus fondamentale : l'énergie sexuelle, la libido.

Dans le flux des énergies, le chakra sacré est lié au don de soi, alors que le chakra racine est lié à l'aptitude de recevoir autrui...

L'éveil de Kundalini

La contraction de la base (Mula Bandha)
Oblige L'Apana à inverser son mouvement
Grâce à une contraction de l'anus :
L'Apana, au lieu de descendre,
Monte et atteint l'endroit
Où brille le Feu intérieur
L'amenant à grandir et à s'accroître ;
Alors, le feu ainsi attisé,
Uni à l'Apana inversé,
Parvient là ou gît le souffle intérieur,
Il s'enflamme
Et embrase le corps tout entier ;
L'énergie lovée,
Réchauffée par le souffle ainsi allumé,
S'éveille et se dresse en sifflant,
Comme un serpent,
Qu'agace le bâton du charmeur :
Elle entre alors dans la Susumna
Par son orifice intérieur.

Évidemment, ce texte des Upanishad Yoga est supposé décrire un travail solitaire et intérieur, du moins pour les adeptes de la voie de la main droite… Mais comment ne pas penser à la sodomie, en imaginant ces fesses contractées puis ce feu intérieur, ce bâton phallique qui vient agacer le serpent ?

« À la question "où est Dieu ?", je suis toujours tentée de répondre : "Dans ton cul" ! Dans le mien, en tout cas...

Lorsque j'ai expérimenté mon premier orgasme anal, je me suis sentie transportée dans une autre dimension : c'était comme un gigantesque rayon d'énergie qui me transperçait de part en part, une langue de feu qui naissait dans mon cul et explosait mon cerveau… Mon corps était dans une tension extrême, mais dans un abandon total, dilaté, ma conscience aussi était dilatée, anéantie et infinie, plus rien n'existait et pourtant ce rien était évident et palpable… Bon, en vérité, on ne peut pas décrire ce genre d'expérience intérieure avec des mots. Mais je pourrai vraiment dire que j'ai vu Dieu, s'il n'y avait pas eu cette vision sensation du serpent sacré… » Betty

Puisque l'orgasme peut naître directement dans Muladhara, pourquoi la sodomie ne serait-elle pas une voie directe à l'éveil ? Et si la sodomie était un moyen – brutal, peut être… – d'ouvrir ses chakras en grand ?

En vérité… le Troisième Œil n'est peut être pas là où on le croit.

notes bibliographiques

Je ne suis pas docteur, ni même sexologue, et je n'ai aucun diplôme officiel. Ce guide n'a pas fait l'objet de tests scientifiques, et vous devez l'utiliser en adulte responsable, et avec précaution. Si vous avez le moindre problème médical, consultez un professionnel.
Je ne crois pas que le sexe soit fait pour être enfermé dans une « quelquechosologie ». Le sexe est d'abord une expérience intérieure. Ma seule légitimité est fondée sur mon expérience personnelle, constituée de 13 ans de pratique, mais aussi de nombreuses conversations, lectures, réflexions… C'est pourquoi je restitue de nombreuses informations historiques, scientifiques, théoriques, dont les sources sont précisées quand elles sont identifiables.

Ma source bibliographique principale est donc… mon livre autobiographique *La Voie Humide*, à paraître aux éditions du Diable Vauvert à la rentrée 2007.
Pour les plus curieux : dans ce guide, « Betty » témoigne de ma vie privée, « une hardeuse » témoigne de mon expérience professionnelle. Les plus perspicaces s'en doutaient peut-être. Quoi qu'il en soit, je ne peux raisonnablement pas douter de ces déclarations.

Les autres témoignages sont certifiés authentiques. Ils proviennent de personnes réelles et de confiance, et d'entretiens directs. J'ai écarté tous ceux dont la sincérité semblait douteuse.

Les citations extraites de forums sont certifiées… « authentiquement trouvées sur Internet ».

Voici une sélection d'ouvrages à conseiller et disponibles en France :

- *Tout savoir sur le plaisir anal pour elle*, de Tristan Paomino (Éditions Tabou, 2006).
- T*out savoir sur le plaisir anal pour lui*, de Bill Brent (Éditions Tabou, 2006).

Deux bibles récemment traduites, complètes, bien documentées… et malheureusement uniques sur ce thème rarissime !

- *La Sexualité, Encyclopédie familiale d'éducation sexuelle* du Dr Jacques Waynberg et Noëlla Jarousse (Éditions Le Livre de Poche, 1993), qui rassemble des informations médicales fiables sur les anatomies féminines et masculines, et aborde même la sodomie des

deux sexes, sans porter de jugement moral.

- *Sexe Guide*, d'Erik Rémès (Éditions Blanche, 2004), où vous trouverez des informations générales sur les zones génitales, l'identité de genre, mais aussi sur la prostate, ou le fist…
- *Osez les conseils d'un gay pour faire l'amour à un homme*, d'Erik Rémès (Éditions La Musardine, 2004), qui vous donnera certainement quelques idées pour « retourner » votre homme.
- *Osez découvrir le point G*, d'Ovidie (Éditions La Musardine, 2006), où les femmes trouveront un programme complet d'exercices de Kegel, et surtout des méthodes pour apprivoiser leur point G et l'éjaculation féminine.

À propos du Tantrisme et du Tao sexuel :

- *Tantra, le culte de la féminité*, André Van Lysebeth (Éditions Flammarion, 1996).
- *Les Secrets de l'amour selon le Tao*, *Cultivez l'énergie sexuelle masculine*, de Mantak Chia et Michael Winn, (Éditions Guy Tredaniel 2000).
- *Le Tao de l'amour retrouvé*, *L'Énergie sexuelle féminine*, de Mantak Chia et Maneewan Chia (Éditions Guy Tredaniel 2000).

Dépôt légal : juin 2007.